UASB
Library

Monthly Magazine Clipping Service

Vol. 01 (May) 2026

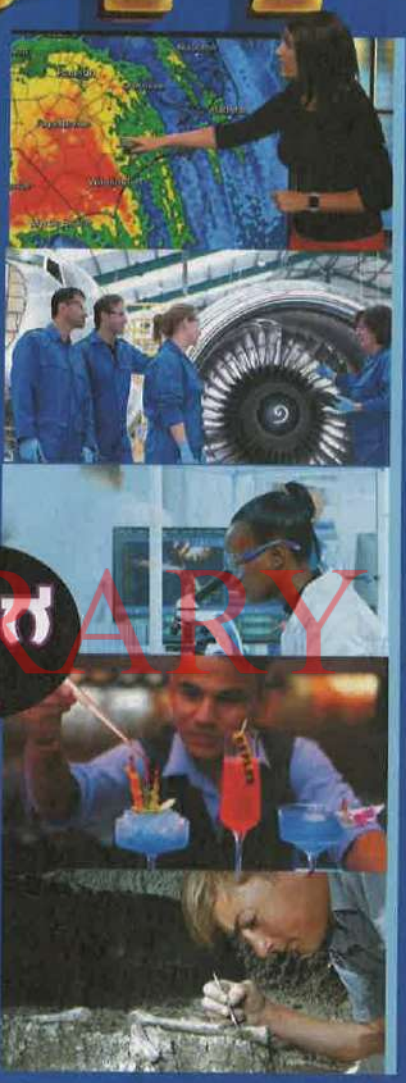
www.uasbagrilibindia.org

080 23636234

librarianuasb@gmail.com

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ * ಮೇ 7, 2026 ₹25

ತರಂಗ



ಪಿಯುಸಿ ಎಂಬ ತಿರುವು

ಭಾಗ 2

ಯಾವ್ಯಾವ ವೃತ್ತಿ ಏನೇನು ಅವಕಾಶ?

UASB LIBRARY



ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿ ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು!





ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿ ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು!

ಇಲ್ಲಿಯ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು ನಿವೃತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಂಶೋಧಕ ವಿ.ಪಿ. ಚೌಧರಿ ಅವರು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಉತ್ತರಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗೋಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಕುಮಟಾ ತಾಲೂಕಿನ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮರುಭೂಮಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅರ್ಥಾತ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ವನಸ್ಪತಿಯ ಸತ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆನಿಸಿದ 'ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ' ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರಗಳು. ಅರಬ್ಬೀಸಮುದ್ರದ ಹಿನ್ನೀರು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಘನಾಶಿನಿ ನದಿಯ ನೀರಿನ ಸಮ್ಮಿಲನದೊಂದಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿರು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನೆ ಉತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ದೇಶದ ಏಕೈಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪ್ಪಿನ 'ಕಾರ್ಖಾನೆ' ಇದು. 300 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಈ ಪಾರಂಪರಿಕ ಉಪ್ಪು ತಯಾರಿಕಾ ಕೇಂದ್ರದ ಸಾರಥ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಲ್ಲಿನ 'ನಾಗರಬೈಲ್ ಉಪ್ಪಿನ ಮಾಲೀಕರ ಸಂಸ್ಥೆ' ಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಮಠಗಳು, ದೇವರುಗಳು ಕೂಡಾ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ಪಾಲುದಾರರು ಎಂದರೆ ಸೋಜಿಗವಲ್ಲವೆ?'ಕೃಷಿ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ' ಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಅದ್ಭುತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ತಯಾರಿಯ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕಥನವಿದು.

❑ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬೆಟ್ಟಕೊಪ್ಪ

ಚಿತ್ರಗಳು: ● ಷಣ್ಮುಖ ಕವಲಕ್ಕಿ

'ಉ'ಪ್ಪಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಕುಮಟಾ ತಾಲೂಕಿನ ಗೋಕರ್ಣ ಸಮೀಪದ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಉಪ್ಪು ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ, ಹಿತಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಈ ಉಪ್ಪು ತಯಾರಾಗುವುದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ.

ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ಕಥೆ

ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಶತಮಾನಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. 1720ರ ವೇಳೆಗೆ ಅರಬ್ಬೀ ಸಮುದ್ರದ ಹಿನ್ನೀರು ಮತ್ತು ಅಘನಾಶಿನಿ ನದಿಯ ಅಳಿವೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1750ರ ತನಕ ಕೇವಲ 50 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳ (ಇಂದಿನ ಕದಮೆ, ಗೋನಹಳ್ಳಿಯ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ) ಮನೆ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

1775ರಲ್ಲಿ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಣತರೆನಿಸಿದ ಈ ಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಧುರೀಣ ಸಾಣು ನಾಯ್ಕ ಎಂಬವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ಹಿನ್ನೀರು ಅಘನಾಶಿನಿ ಅಳಿವೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳ ನುಗ್ಗುವ ಕೊಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಒಡ್ಡನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಈ ಒಡ್ಡು ಎರಡು ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ತೊರ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗೋಕರ್ಣದಿಂದ ತದಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿತು. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ-ಹೆಬ್ಬಳ ರಸ್ತೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಅಂದು ಸಾಣು ನಾಯ್ಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಈ ಒಡ್ಡಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶ 'ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ' ಎಂದು ಖ್ಯಾತಿಪಡೆಯಿತು. ಈ ಒಡ್ಡು ಕಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು 400 ಎಕರೆಯಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಭೂಮಿ ಉಪ್ಪಿನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ. (ಆದರೆ ರಾಜಕೀಯ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ, ಬೇಡಿಕೆಯ ಕೊರತೆ

UASB LIBRARY





ಸೋಜಿಗದ ಅಳತೆ... ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಕಾ!

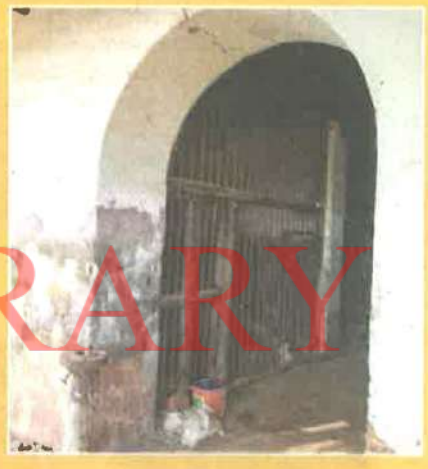
ನಿತ್ಯವೂ ಸಾವಿರಾರು ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನ ರಾಶಿಯಿಂದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ತಲಾ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ತೂಕ ನೋಡದೇ ಉಪ್ಪು ತುಂಬುವ ಇವರ ಕೈಚಳಕದ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ, ಈ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಪ್ಪು 50 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತದೆ!

'ದಮಡಿ ಚೌಕಿ'

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆಳವೆ ಮೂಲಕ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಾಗ ಆಳವೆಯ 'ದಮಡಿ ಚೌಕಿ'ಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಲ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ದಮಡಿ ಹಣ ಪಾವತಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅನೇಕ ಉಪ್ಪು ಬೆಳೆಗಾರರ ವಿರೋಧವಿತ್ತು. ಉಪ್ಪಿನ ಕರ ಪಾವತಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಕರ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಇರುವ ಈ ಜೈಲಿನ ಕಟ್ಟಡ ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಯ ಕಚೇರಿಯಾಗಿದೆ. ದಮಡಿ ಚೌಕಿಯ ಕುರುಹುಗಳೂ ಕಾಣಸುತ್ತವೆ.



24ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡ ನಾಗರಬೈಲ್ ಉಪ್ಪಿನ ಮಾಲೀಕರ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘ



ಹಿಂಗಿತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದ ಜೈಲು.

UASB LIBRARY



ಉಪ್ಪಿನ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳನ್ನು ಕೋಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿನ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿ ಅದನ್ನು ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ರಾಶಿ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ.



ಬಿರುಬಿಸಿಲು- ಗಾಳಿಗೆ ನೀರು ಬಾಷ್ಪೀಭವನಗೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸ್ಫಟಿಕ ರೂಪದ ಉಪ್ಪು.

ಉಪ್ಪು...ದಿನಸಿ ವಸ್ತು!

ಅಂಕೋಲಾದಿಂದ ಭಟ್ಕಳ ತನಕ ಬಿದನೂರು ರಾಜಾಳ್ವಿಕೆ (ಕೆಳದಿ ನಾಯಕರ ಕೊನೆಯ ಅವಧಿ) ಇದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 1769ರ ತನಕವೂ ಉಪ್ಪನ್ನು 'ದಿನಸಿ ವಸ್ತು' ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆನಂತರ ಬಂದ ಮೈಸೂರಿನ ಸುಲ್ತಾನರಾದ ಹೈದರಾಲಿ, ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನ್ ಈ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಕರ ವಿಧಿಸಿದ್ದರಂತೆ. ಬಳಿಕ ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಆದಾಯದ ಮೂಲವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರು. 1930ರಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕದ 'ಸೀಬರ್ಡ್' ಖ್ಯಾತಿಯ ಅಂಕೋಲಾದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕರ ನಿರಾಕರಣೆಯ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ನಡೆದಾಗ, ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರಗಳು ಕೂಡ ಆ ಚಳವಳಿಯ ಬಿಸಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದವು. ಬ್ರಿಟಿಷರ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾನೂನು ಮುರಿಯಲು ಇಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯರು ತೋರಿದ ಧೈರ್ಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟ ಸೇರಿದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬಳಿಕ ಈ ಉಪ್ಪಿಗೂ ಕರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು!



ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ಪರಂಪರೆ, ವಿಶಿಷ್ಟತೆ, ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಭೌಗೋಳಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಭೌಗೋಳಿಕ ಸೂಚಿ' (ಜಿಯಾಗ್ರಾಫಿಕಲ್ ಇಂಡಿಕೇಶನ್-GI)ಯ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತರೆ ಕಂದು - ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಈ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕರಾವಳಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಿ ಗುರುತಾಗಲಿದೆ.

ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 1807ರ ತನಕವೂ ಉಪ್ಪಿನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಏನ್ತರಸುವ ಸಾಣು ನಾಯ್ಕರ ಕನಸು ಮಾತ್ರ ಈಡೇರಲಿಲ್ಲ.) ಉಪ್ಪು ತಯಾರಾಗುವ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮೊದಲು 'ಹನ್ನೇ ಬಯಲು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 1863ರ ಬಳಿಕ ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ 'ನಾಗರಬಯಲು' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಬೇರೆಡೆ ಬೋರ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕೃತಕವಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪು ಮಾತ್ರ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ಘಟಕ. ಇಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ಹಾವೇರಿ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಧಾರವಾಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಿಲೋ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಐವತ್ತು ಕಿಲೋ ತೂಕದ ಚೀಲಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಈ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಕಿಲೋಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಇದೆ.

ಉಪ್ಪಿನ ಮಾಲೀಕರ ಸಂಘ 'ನಾಗರಬೈಲ್ ಸೊಸೈಟಿ'

ತೊರ್ಕೆ, ಬಿದ್ರಗೇರಿ, ನಾಗರಬೈಲು, ಕಡಮೆ, ಗೊನೆಹಳ್ಳಿ-ಈ ಐದು ಗ್ರಾಮಗಳ ಉಪ್ಪಿನ ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುವ ಭೂಮಾಲೀಕರು ಸೇರಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ 'ದ ನಾಗರಬೈಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಓನರ್ಸ್ ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಸೊಸೈಟಿ'.

ತನ್ನ ಅಪೂರ್ವ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಆನನ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೈಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದು.



ಇಲ್ಲಿ ದೇವರುಗಳು ಸದಸ್ಯರೂ ಹೌದು ಪಾಲುದಾರರೂ ಹೌದು!

ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾ ಗ್ರಾಮವೆಂದರೆ ಚಿತ್ರಾಪುರ, ಕವಳೆ, ಪರ್ತಗಾಳಿ ಮಠಗಳು, ಗೋಕರ್ಣ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ, ಇಲ್ಲಿನ ಕಾಶಿ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ, ಬಂಕಿಕೊಡ್ಲಿನ ಬಂಕನಾಥೇಶ್ವರ, ಸೀತಾರಾಮೇಶ್ವರ ದೇವರೂ ಈ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯರೇ! ಈ ದೇವರುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿನ ಹಾಲಿನ ಲಾಭಾಂಶ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಗೋಕರ್ಣ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರನ ಅನ್ನಪ್ರಸಾದಕ್ಕೆ ಸೇವಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಕೆಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಸಾಣಿಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪೇ.

ಇಲ್ಲಿನ ನಾಡಕರ್ಣಿ, ಕುಲಕರ್ಣಿ ಬಲವಳ್ಳಿ, ಕಾಯ್ಕಿಣಿ, ಮುಡೇಶ್ವರ, ಮಾಸುರ್‌ಕರ್, ಶಾನಭಾಗ, ಪ್ರಭು, ಪೈ, ನಾಯಕ ಶೆಟ್ಟಿ, ನಾಡೋರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸೊಸೈಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭೂಮಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇವರುಗಳು ಉಪ್ಪಿನ ಸೊಸೈಟಿಯ ಫಲಾನುಭವಿ ಸದಸ್ಯರೂ ಹೌದು.

UASB LIBRARY

ಬೆಳ್ಳಂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಬಲಿ ಸುರುವಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿದು ಮನೆಯಿಂದ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಆವರೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟರೆಂದೇ ಅರ್ಥ.



ಉಪ್ಪಿನ ತಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ. ವಾತಾವರಣದ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕನುವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಜನವರಿಯಿಂದ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

1952ರ ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 17ರಂದು ಸಂಘಟಿತ ರೂಪ ಪಡೆದು ನೋಂದಾವಣೆಗೊಂಡ ಉಪ್ಪಿನ ಮೂಲೀಕರ ಈ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘ ಇಂದು ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳ ಬದುಕಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ 469 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಗದ್ದೆಗಳು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯದೆ, ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಮಾದರಿ ತಾಣಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಿಸಿಲು ಮಳೆಯ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು, ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 10ರಿಂದ 15ಸಾವಿರ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿರುವ ಈ ಸಂಘದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ 363 ಭೂಮಾಲೀಕರಿದ್ದಾರೆ. 1993ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಗಳಗಂಡ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯೂ ಈ ಸಂಘಕ್ಕಿದೆ.

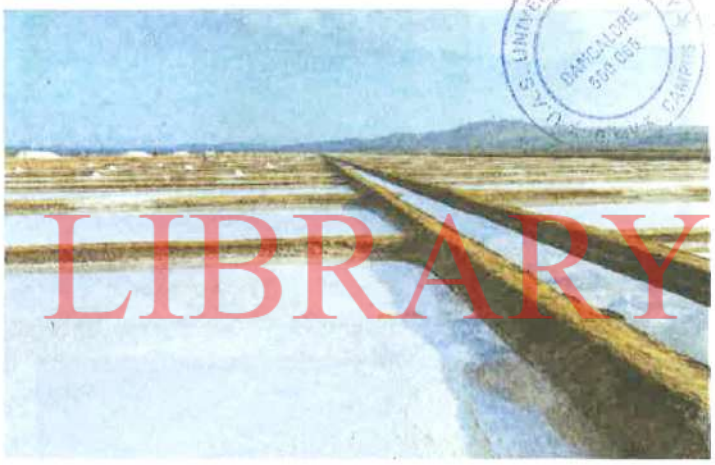
ಪತಿ-ಪತ್ನಿಗೆ ಒಂದೇ ಪಗಾರ!

ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ. ಉಪ್ಪಿನ ಚೌಕದ ದುರಸ್ತಿ, 100 ಅಡಿ ಉದ್ದ, 20 ಅಡಿ ಅಗಲದ ತಾಕು (ತುಂಡು ನೆಲ)ಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಬಳಿಕ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಮಳೆ ಬರುವ ತನಕವೂ ಉಪ್ಪು ತಯಾರಿಯ ಈ ಕಾಯಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರ(ಗದ್ದೆ)ದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ (ಜನವರಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಚ್‌ವರೆಗೆ) ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಎಪ್ರಿಲ್ – ಮೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಯಿಂದಲೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 200-250 ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರಸ್ಯವೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕರು ದಂಪತಿಗಳೇ. ಒಂದೊಂದು ಚೌಕದಲ್ಲಿಯೂ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಬರಲಿದೆ, ಟೆಟ್ರಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲೂ...

ತೀರಾ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಂಗಡಿ, ಸೊಸೈಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತಕರ ಅಂಗಡಿಯೊಳಗೂ ನಮ್ಮ ಉಪ್ಪು ಹೋಗಬೇಕು, ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೂ ಕರಗಬಾರದು, ಇನ್ನೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಭರಣಿ ಆಥವಾ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಟೆಟ್ರಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಚಿಂತನೆ ಸೊಸೈಟಿಯದು.



UNIVERSITY LIBRARY BANGALORE

'ಕೃಷಿ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ'ದ ಮಗ್ಗುಲು

ಗೊರೇಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾದ ಈ ಬಿಳಿ ಮರುಭೂಮಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ 'ಬಿಳಿ ಬಂಗಾರದ ಆಗರ' ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೃಷಿ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಆಯಾಮ ಹೊಡೆಕಾಗಬಾರದು ಅಷ್ಟೇ.

UASB LIBRARY



ಉಪ್ಪು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಮಾಮಿನ ಹಲಗೆಯ ಗೋದಾಮು.



ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಕಲ್ಲಿನ ಗೋದಾಮು.



ಸಮುದ್ರದ ಭರತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕುವ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಗೂ ಅಘನಾಶಿನಿ ನದಿಯ ಸಿಹಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಈ ನೀರನ್ನು (ಮುಖಜಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೇಟನ್ನು ತೆರೆದು) ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರದ ಒಳಗೆ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಆರ್ಮ್ ದಯಾನಂದ ನಾಡಕರ್ಣಿ

'ಎಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರಗಳನ್ನೂ, ನಮಗೇ ಕೊಡಿ!'

'ಎಲ್ಲ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ನಮಗೇ ಕೊಡಿ!' - ಹೀಗೆಂದು ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ನಿಯೋಗ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಕಂಪೆನಿ ಕೂಡ 'ನಮಗೇ ಈ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರ ಕೊಡಿ' ಎಂಬ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಿತ್ತು. 'ಉಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪಸ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಪರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಆರ್ಮ್ ದಯಾನಂದ ನಾಡಕರ್ಣಿ.

ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನ ಪಗಾರ. ಇದು ಕೇವಲ ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಯಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತವೂ ಹೌದು. ಗಂಡ ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿಗೆ ಹಲಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳು ಎಳೆದರೆ, ಪತ್ನಿ ಅದನ್ನು ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ರಾಶಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಚಂದ!

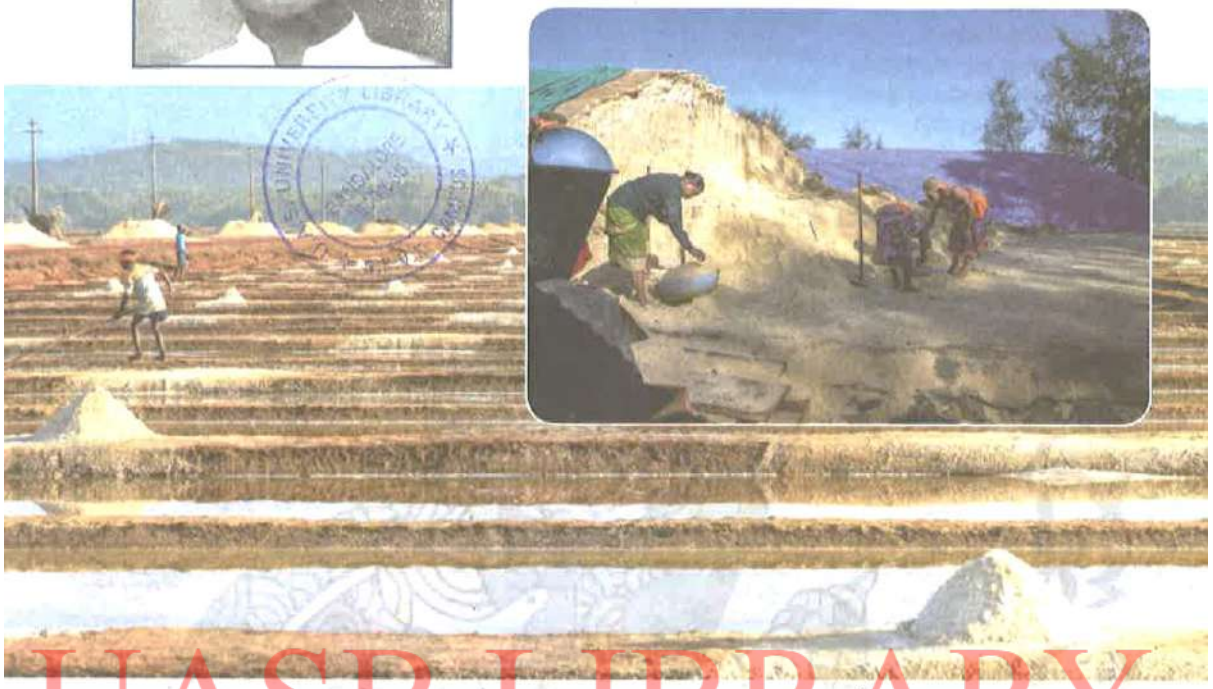
ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮ್ಮಿಲನ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 2.5ರಷ್ಟಿರುವ ಸಮುದ್ರ ನೀರಿನ ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು 19ರಿಂದ 20 ಡಿಗ್ರಿಯವರೆಗೆ ಏರಿಸಲು ಅಘನಾಶಿನಿ ನದಿಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರವಾದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪಿನ ಆಗರ(ಗದ್ದೆ) ಗಳಿಗೆ ಹಾಯಿಸಿ ಮೊದಲು ಆಳವಾದ ಸಣ್ಣ ಕಟ್ಟೆ (ಜಲಾಶಯ ರೂಪ)ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಆಳದ ಕಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಝಳ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ನೀರು ಬಾಷ್ಪೀಭವನಗೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪು ಸ್ಫಟಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

UASB LIBRARY



75ರ ಸಂಭ್ರಮದತ್ತ...

ಉಪ್ಪಿನ ಸೊಸೈಟಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ 1952ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಸಾಧ ಅನಂತ ನಾಡಕರ್ಣಿ ಸೇವೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಅಂದು ಸ್ಥಾಪಕ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ 48 ಸದಸ್ಯರು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಉಪ್ಪಿನ ಸೊಸೈಟಿಗೆ 75ರ ಸಂಭ್ರಮ. ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ, ನಿರ್ದೇಶಕರ, ಸಿಬಂದಿಗಳ ಹಾಗೂ ಭೂ ಮಾಲಕ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿತ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ.



UASB LIBRARY

ಅನಂತರ ತಾಪಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಗುವ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು 'ಬಾಮ್ ಮೀಟರ್' (ಬ್ಯುಮಿಯೋ ಮೀಟರ್) ನಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಂದು-ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಉಪ್ಪು

ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಉಪ್ಪು ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಉದುರುದುರಾಗಿ (ಹರಳುಪ್ಪು) ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪ್ಪು ಆಫನಾಶಿನಿ ಹೊತ್ತು ತರುವ ಅಪರೂಪದ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಸತ್ತ್ವ ದೊಡನೆ ಸಮುದ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಇನ್ನಿತರ ಅಪರೂಪದ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಶಿರಸಿ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಜೇರಿಗೆ, ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಚಟ್ನಿಗೆ ಇದೇ ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಗರಬೈಲ್ ಸಂಘ ಉಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂಚೂಣಿಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವ ಕೆಲವು ವರ್ತಕರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಈಗಲೂ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಗ್ರಾಹಕ, ವರ್ತಕ ಮತ್ತು ಸೊಸೈಟಿಯ ತ್ರಿಕೋನ ಸಂಬಂಧ ಭಾವೈಕ್ಯ- ಬಾಂಧ್ಯವಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ.

"ಬಡವ-ಶ್ರೀಮಂತ ಎನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪ್ಪು ಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುವಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಇರುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲೇ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೇಡಿಕೆ ಬಂತೆಂದು ಎಲ್ಲ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾರುವುದಿಲ್ಲ ನಂಬಿದ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ ಇದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅರುಣ್ ದಯಾನಂದ ನಾಡಕರ್ಣಿ. "ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಸೈಟಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿದ ಬೇಸಾಯಗಳಿಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ತತ್ತ್ವ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೃಷಿ ಕೂಡ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಲಿದೆ" ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅವರದು.

"ಸುಮಾರು 250 ಕುಟುಂಬಗಳ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡಿದ ತೃಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಗಾತ್ರ ಆಧರಿಸಿ ಭೂ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲಾಭಾಂಶವನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಅನಿಲ್ ನಾಡಕರ್ಣಿ.

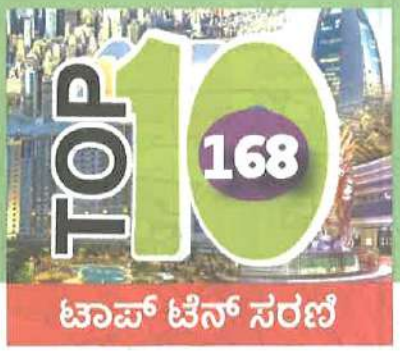
ಸವಾಲುಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ!

ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನ ಈ ಯಶೋಗಾಥೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸವಾಲುಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ಮಳೆ - ಇವು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಡೆತ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಂಚು ಮಳೆಯೇ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. 2021ರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಇಳುವರಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಕುಸಿತ ಕಂಡಿತ್ತು.

ಇನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಾಗಿಯೇ ಸಾವಿರಾರು ಟನ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗೋದಾಮುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಕಲ್ಲಿನ ಗೋದಾಮುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಗುಣ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾವಿನ ಹಲಗೆಯ ಗೋದಾಮುಗಳೂ ಇವೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆಯೂ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾಗರಬೈಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಓನರ್ಸ್ ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಸೊಸೈಟಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಜತನದಿಂದ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ.

ಸಾಣೆಕಟ್ಟಾ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರುಚಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪರಿಶ್ರಮದ ಸಿಹಿಯೂ ಬೆರೆತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಾಗರಬೈಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ■



ಉತ್ಪಾದಕತೆಗೆ ಮಾರಕ ಹೊಡೆತ ನೀಡುವ ಹತ್ತು ಚಟಗಳು!

□ಚಿನ್ಮಯ್

ಅವಂತಿಕಾ ಮುಂಜಾನೆ 10ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಂಬಯಿಯ ಆಫೀಸು ತಲುಪುತ್ತಾಳೆ. ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸ. ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್ ಮುಚ್ಚುವ ತನಕ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೂಡ ಬಿಡುವಿಲ್ಲ.

ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡಿದ್ದೇನು? ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನು?

ಆಕೆ ಆರು ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಳು. 87 ಈ-ಮೇಲ್ ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಂಕ್ಡ್ ಇನ್ ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಮೂರು ಸ್ಪ್ರೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ 'ಈ ದಿನ ನಾನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಆವಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಕೆಲಸದ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು. ನಾವು ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. 'ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉತ್ಪಾದಕತೆ (ಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವಿಟಿ) ಮಾತ್ರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಗೋಳು.

"ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಒಂದೊಂದೇ ಟಾಸ್ಕ್ ಹಿಡಿದು ಮುಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೂರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನೋಮಾರಿತನದ್ದಲ್ಲ. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಚಟಗಳಿಂದ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಟಗಳಿವು. ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಟಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದರೆ ಇವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟಗಳು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರಕಾರಿ ಸಿಬಂದಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಬ್ಯಾಂಕು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ತನಕ ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ನಿಂತವರತ್ತ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಲೂ ವ್ಯವಧಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಮುಂದೆ ಕ್ಯೂ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣುಗಳು ಈಗ ತಮ್ಮತ್ತ ನೋಡಬಹುದು ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುರ್ತಾಗಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಆಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ವಾಟ್ಸ್ ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಸೇಜ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು! ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್ ಕೂಡ ಆಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವಿಟಿ ಕಿಲ್ಲರ್ಸ್ (ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಹಂತಕರು) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಥ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಿಲ್ಲರ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಓದಿ.

1 ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿ ಮಗುವನ್ನು ರಮಿಸಿ ಊಟ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆನ್ನಕ್ಕೆ ನೀರು ಇರಿಸುವುದು, ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತುಂಬಿಸುವುದು, ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗೆ ನೀರು ಏರಿಸುವುದು ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್. ಆಫೀಸಿನ ಸಿಬಂದಿಗಳು ಚಹಾ ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾಟಾ ಎಂಟ್ರಿ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಪೇರು ದರ ನೋಡುವುದು, ಗ್ರಾಹಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಟಾಸ್ಕಿಂಗ್. ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ವಾದ.



ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್: ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸ: ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಳು!

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಟೆಕ್ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಡೆವೆಲಪರ್‌ಗಳು ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯ ತನಕ ಕೋಡಿಂಗ್, ಈ-ಮೇಲ್, ಮೀಟಿಂಗ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ನೆರವೇರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದು.

ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ ಅರಸುವವರು ತಮ್ಮ ಬಯೋಡಾಟಾಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮೂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬರೀ ಕಟ್ಟುಕಥೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಬೈಕ್ ಬಿಡುತ್ತಿರುವವರು ಕುತ್ತಿಗೆ ವಾಲಿಸಿ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ನಡುವೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಫೋನ್ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುವುದು ನಮ್ಮ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ. ಕಾರು ಚಲಾಯಿಸುವವರು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ ಕಾಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್. ಜಗತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಘಾತಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ.

UASB LIBRARY

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಬೇಕಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸದ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಮರ್ಕಟದಂತೆ. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಚಟವೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸುವ ಚಟಗಳು! ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನವಯುಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳು, ಜಾಲತಾಣಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸುವ ಚಟಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಮೂಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಯಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನೆರವೇರುವುದಿಲ್ಲ

U.A.S. LIBRARY BANGALORE CAMPUS

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಹಸ್ಟ್ ಒಬ್ಬ ಷೇರ್ ಟ್ರೇಡರ್. ಈ-ಮೇಲ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತ ಆ ದಿನವೇ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ ಟಿಪ್ಸ್‌ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಷೇರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಹೂಡಿದ್ದ. ಅಂಕೆಗಳ ಕೀಲಿ ಒತ್ತುವಾಗ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ಸಾವಿರ ಷೇರು ಖರೀದಿಸುವಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಷೇರು ಖರೀದಿಸಿದ್ದ. ಆ ದಿನ ಷೇರು ಕುಸಿದ ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ (ಹತ್ತಾರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ) ನಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾರಣ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎರಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಕೆಲಸದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೆಗೆಯತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೆಗೆದಾಗ ಅದರ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಭ್ರಮೆ ಮಾತ್ರ, ಆದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನ ಚಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಟಕವಾಗಿರುವ 'ಗ್ರೇ ಮ್ಯಾಟರ್'ನ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ 'ಕಾರ್ಟಸೋಲ್' ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಿದುಳನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಶೋಟಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ನಿಪುಣರು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇತ್ತು. ನಾರಿಯರ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಅವರು ಒಂದು ಕೆಲಸದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಲೀಸಾಗಿ 'ಫೋಕಸ್' ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಾಗಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಿರಲಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತೀರ್ಪು.

2 ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ

ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದೂ ಒಂದು ಚಟವೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ರಾಹುಲ್ ಮಾಲುಸ್ಕರ್ ಪುಣೆಯ 28 ವರ್ಷದ ಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಮುಂಜಾನೆ 4 ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಕೋಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಒಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿ ಕೇವಲ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನ ಕೋಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗ್ಸ್ (ದೋಷಗಳು) ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ವ್ಯವಹಾರ ಕೆಡುತ್ತ ಹೋಗಿತ್ತು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿ. ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾಕಾರಣ ಸಿಡಿದು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ.



ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತನಿಖೆಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರಾಹುಲ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಅವನ ಕೆಲಸ, ವರ್ತನೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗಿತ್ತು. 'ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದೇ ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆಯ ಬಳಿಕ ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಾವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಈಗ.

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಐಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಿಬಂದಿಗಳಿಗೆ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಟೈಮ್' ಸವಲತ್ತು ನೀಡಿತ್ತು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕೋಡರ್ಸ್ ವಾರಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ಯಾವಾಗ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಆರಂಭವಾದ ಬಳಿಕ ವಾರದ ನಡುವೆ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮಟ್ಟ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿದ್ದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲಸ ಬೇಗನೆ ಮುಗಿಸಿ ಗೇಮಿಂಗ್, ನೆಟ್ ಸರ್ಫಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಕಾರಣ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತನಿಖೆಯ ವೇಳೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸಂಸ್ಥೆ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಛಾಲೆಂಜ್' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭಿಸಿ, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಅವನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತೇರಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಝೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

U.A.S. LIBRARY

''ಎರಡು ದಿನ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಒಂದು ವಾರದ ಕೆಲಸ ಕೆಡುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

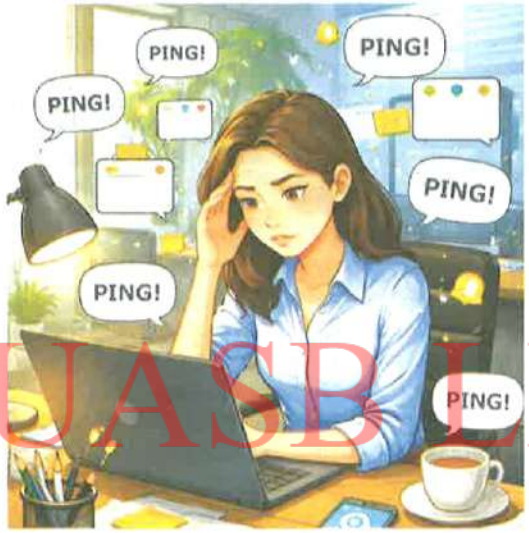
ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಓದಿದರೆ ಓದಿದ್ದಷ್ಟೇ ಬಂತು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿದ್ದೆಗೇಡಿತನದಿಂದ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವುದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

3 'ಪಿಂಗ್'ಗಳ ಸೆಳೆತ

ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಲಾನ್ಸ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಿಕೇತ್ ದಿನಪೂರ್ತಿ ದುಡಿದರೂ ಅವನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ

ಅವನ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸುವುದು 'ಪಿಂಗ್'ಗಳು.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ದಿನವಿಡೀ ಸಂದೇಶ, ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ನೆನಪೋಲೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಮೊಬೈಲ್ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಪಿಂಗ್'.



ದಿನವಿಡೀ 'ಪಿಂಗ್' ಗಳ ಸೆಳೆತ.

ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿಂಗ್ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೊಸ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆ ಇದು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ನೋಡಿಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮೊಬೈಲ್ ಕೆಳಗಿರಿಸುವಾಗ ಸರಾಸರಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೆರಡಲ್ಲ, ಪಿಂಗ್ ಕೇಳಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇದೇ ರೀತಿ 'ವಾಟ್ಸ್ ಆ್ಯಪ್ ಚೆಕ್' ಮಾಡುವ ಚಟ. 'ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಮಾತ್ರ' ಎಂದು ಸೆಳೆಯುವ ಆಮಿಷ.

ಮೊಬೈಲ್ ಪಿಂಗ್ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದೇನೆಂದು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದನ್ನು ನೋಡಲು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಮಿದುಳು ಅತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸದತ್ತ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

'ಪಿಂಗ್'ಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿರಿಸಬೇಕು, ಪದೇ ಪದೇ ಅವುಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಬದಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಗದಿಸಿದರೆ, ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸಬಹುದು.

4 ಶಿಸ್ತಿನ ಕೊರತೆ

ದಿವ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವರದಿಗಾರ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಬಲ್ಲ ನಿಷ್ಣಾತ. ಆದರೆ ಆತನ ಕೆಲಸ ಯಾವಾಗಲೂ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾನು ಕೆಲಸ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಆತನ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ವೇಗವಾಗಿಯೇ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಡುವೆಯೇ 'ಒಮ್ಮೆ ಜಿ- ಮೇಲ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಕೆಲಸ ಹೇಗೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ' , 'ಒಮ್ಮೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ತೆರೆದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ' 'ಒಂದು ನಿಮಿಷ ದಿನದ ನ್ಯೂಸ್ ನೋಡಬೇಕು', 'ಈ ವಿಷಯವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಗೂಗಲ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು' ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಎಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

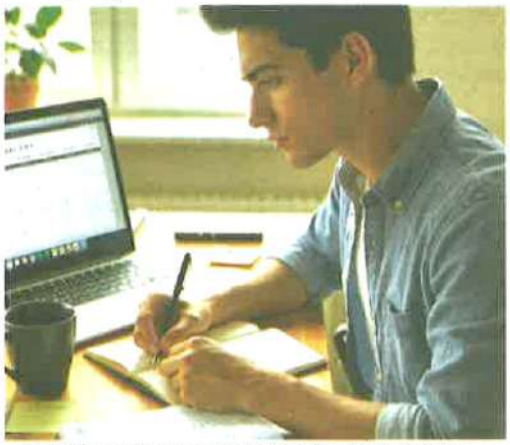


ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ನೋಡುವ ಗೀಳು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭಾವ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕೆಲಸ ತಡವಾಗಲು ನಾವೇ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ದಿನವಿಡೀ ದುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯದ ತನಕ ನಡುವೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದತ್ತ ತಲೆ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಶಿಸ್ತು ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

5 ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆಯ ಅಭಾವ

ರಾಜು ನಲ್ಲಗೊಂಡ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್ ಕಂಪೆನಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು 'ಬಿಜಿ' ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ



ದಿನದ ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯಮಿ. ಕೆಲಸದ ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

UASB LIBRARY

ದಿನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಕೆಲಸಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವನತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯ ಈ-ಮೇಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸ ಅವನಿಂದ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಎದುರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆಯ ಕೊರತೆ. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೇ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲೇ ಮರುದಿನದ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಇದೆ, ಯಾವೆಲ್ಲ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೇ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೆಲಸಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

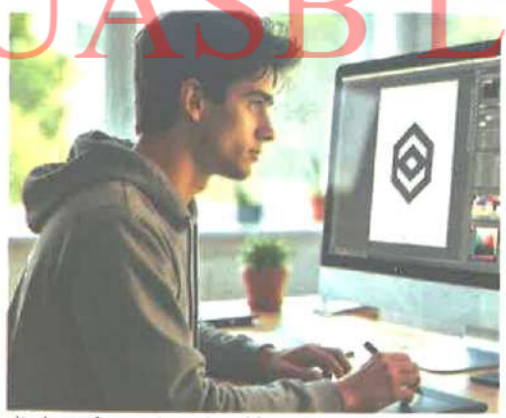
6 ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಹಂಬಲ

ಅಮರೇಂದ್ರ ಬಸು ಒಬ್ಬ ಫ್ರೀಲ್ಯಾನ್ಸ್ ಡಿಸೈನರ್. ಅತ ಒಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕಂಪೆನಿ ಲೋಗೋ, ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಡಿಸೈನ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿ, ಉತ್ತಮ ಕಲಾಕಾರ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕೃತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅದೇ ಅವನ ಸೋಲು ಕೂಡ.

ಅವನು ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ಲೋಗೋ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಿನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನ ಕಳವಳ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಡಿಸೈನರ್‌ಗಳು ಇಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಲೋಗೋ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಹಂಬಲ ಅಮರೇಂದ್ರನ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆವನ ಕೆಲಸ ಯಾವಾಗಲೂ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದ ಕೆಲಸ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.



ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಹಂಬಲ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನರೇಂದ್ರ ಜೂವಾ ಒಬ್ಬ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉದ್ಯಮಿ. ಅತ ತನಗಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅದು ಪೂರ್ತಿ 'ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್' ಆಗುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹಠ ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ. ಆತನ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಿತವರು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ವೆಬ್ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಪಳಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನರೇಂದ್ರ ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಮೈಗಳ್ಳತನದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಸಾಧ್ಯ ಕನಸು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕಲಾಕೃತಿಯಾಗಿರಲಿ, ಲೇಖನ, ಪ್ರಬಂಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಸೂತಿ, ಹೊಸ ಅಡುಗೆ, ಹೊಸ ತಯಾರಿಕೆ, ಯಾವುದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಲೋಪದೋಷಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ತನಕ ಕಾದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದವರು ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿಳಂಬದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಬಳಿ ಪೂರ್ಣವಾಗದ ಕೆಲಸಗಳು ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಡಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ '೫೦. 80 ಪೂರ್ಣತೆ'ಯ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕೃತಿ ೫೦. 80ರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮುಗಿಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ತಂತ್ರ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಆ ಮೇಲೆಯೂ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ತಡವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಿಂತ ಸತತ ಸುಧಾರಣೆಯೇ ಉತ್ತಮ' ಎಂದು ಮಾರ್ಕ್ ಟ್ವೈನ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ.

7 ಡಿಜಿಟಲ್ ಓವರ್‌ಲೋಡ್

ನಟರಾಜನ್ ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಟು ತುಸು ತಡವಾಗಿ ಆಫೀಸು ತಲಪುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಕೌಂಟರ್ ಮುಂದೆ ಆದಾಗಲೇ ಗ್ರಾಹಕರು ಕ್ಯೂ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ.



ಎಷ್ಟೊಂದು ರೀಲ್‌ಗಳು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ?

ನಟರಾಜನ್‌ಗೆ ಅವಸರ ಇಲ್ಲ. ಆರಾಮವಾಗಿ ವಾಶ್‌ರೂಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಆಸನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ತೆರೆದು ಆ ದಿನವಷ್ಟೇ ಗೆಳೆಯ ಶ್ರೀಧರನ್ ಕಳಿಸಿದ್ದ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ತಮಾಷೆಯ ಆರು ನಿಮಿಷದ ವಿಡಿಯೋ. ಅದನ್ನು ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮುಂದೆ ಗ್ರಾಹಕರ ಕ್ಯೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಟರಾಜನ್ ಈಗಾಗಲೇ ದಣಿದಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಡಿಯೋಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರವಚನ ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯ ರೀಲ್. ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನೋಡಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ತವಕ.

ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ವಿಡಿಯೋಗಳು, ಯೂ ಟ್ಯೂಬ್ ಶಾರ್ಟ್‌ಗಳು, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ರೀಲ್ಸ್... ಹೀಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬೆನ್ನೇರಿ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನಗತ್ಯದ, ತಮಾಷೆಯ, ತಲೆ ಹರಟೆಯ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವವರು ಭಾರತೀಯರು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

UASB LIBRARY

ರೀಲ್ಸ್ ನೋಡುವ ಈ ಚಟ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ತಮಾಷೆಯ ರೀಲ್ಸ್ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ರೀಲ್ಸ್‌ಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉತ್ತೇಜನದ ಕೊನೆಗೆ ಮಿದುಳು ದಣಿದಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೀಲ್ಸ್ ನೋಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

8 ಅನಗತ್ಯ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳು

ಮುಂಬಯಿಯ ಒಂದು ಐಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ತಂಡ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ನಡೆಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಬಂದಿಗಳ ಅಧಿಕಾಂಶ ಸಮಯ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ್ದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದ ಸಮಯ ಕೇವಲ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಆಫೀಸ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಅನಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್ ಸಮೀಕ್ಷೆ.

ಮೀಟಿಂಗ್ ನಡೆಸುವ ಬದಲು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದ ಬಳಿಕ ಈ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ್ದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿವಾರ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದವು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ ಕಲಾಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಮಯ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

9 ಆಫೀಸ್ ಹರಟೆ

ಸುಂದರರಾಜನ್ ಅರ್ಧ– ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಆಫೀಸಿನ ಕೂಲರ್ ಬಳಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಬ್ಬರು, ಮೂವರು ಸೇರಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಫೀಸು ರಾಜಕೀಯ, ಗಾಸಿಪ್, ಬಿಸಿ ಸಮಾಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ನಿಮಿಷಗಳು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಕೂಲರ್ ಭೇಟಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ನಷ್ಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಜೆ ಕಳೆದು ರಾತ್ರಿಯಾದರೂ ಆತನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಆಫೀಸ್ ಹರಟೆ, ಗಾಸಿಪ್ ದಿನದ ಅಧಿಕಾಂಶ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

10 ಜಂಕ್ ಫುಡ್

ರೀನಾ ಚಾಧವ್ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಚಹಾದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಮ್ ಚೀಸ್ ತಿಂದು ಆಫೀಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ದಿನದ ನಡುವೆ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಸಿದಾಗ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಪಿಜ್ಜಾದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಈ –ಮೇಲ್ ನೋಡುವಾಗ ಆಕ್ಷರಗಳು ಮಂಜಾಗುತ್ತವೆ. ಆವಳ ಮಿದುಳು ಜಡವಾಗಿದೆ, ಉತ್ಸಾಹ ತಗ್ಗಿದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ – ಮೇಲ್‌ನ ಶಬ್ದಗಳು ಗೋಜಲಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ನಿದ್ದೆ ದೂರವಾಗಿರಿಸಲು ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ...

ರಾಜೀವ್ ಮಹಂತ್‌ಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಇಲ್ಲ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಬಂದು ವಡಾಪಾವ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತಲೆ ಚುರುಕಾಗಿಸಲು ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. 11.30ಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಯಿಂದ ಉರಿದುಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

ರಾಜೀವ್ ಸಿನ್ಹಾ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೋಲಾ ಆತನ ಆಹಾರ. ತಿಂದಾಗ ತುರ್ತಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಸಾಹ ಜರ್ರನೆ ನೆಲಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಜಡವಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಗಂಟೆ ಕಳೆದರೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



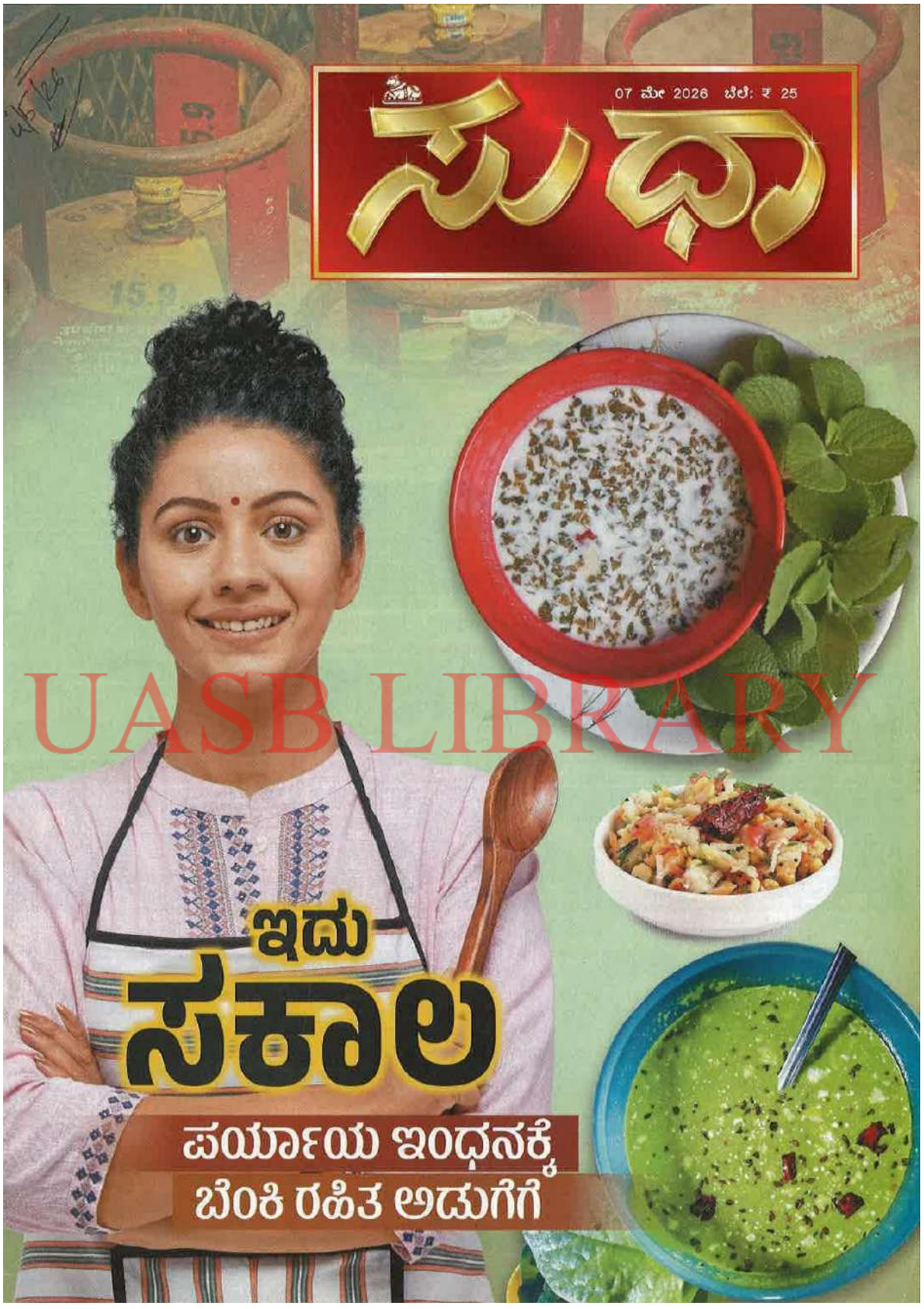
ಜಂಕ್‌ಫುಡ್: ಮಂಕು ಬುದ್ಧಿ, ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ.

ಮಿದುಳು, ದೇಹ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ದಿನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದಣಿವು, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಶೇ. 25–30ರಷ್ಟು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

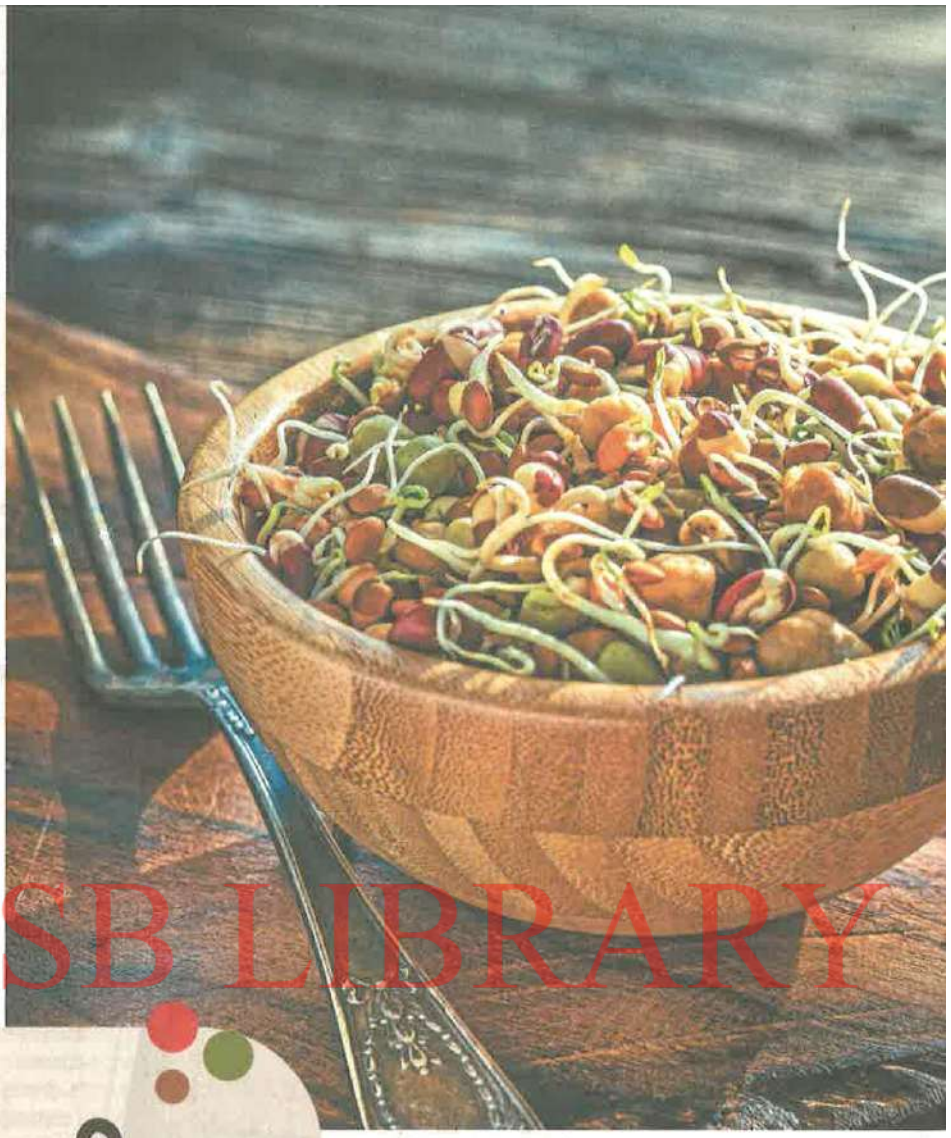
ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಸಿಹಿ ಪೇಯ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಸಿಬಂದಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

UASBLIBRARY



UASB LIBRARY

ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ, ಗ್ಯಾಸಿನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ತಾಪವನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಸುವ, ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಂಜನಗಳ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ.



UASB LIBRARY

ಬೆಂಕಿ ರಹಿತ ಅಡುಗೆ

■ ವಿಭಾ

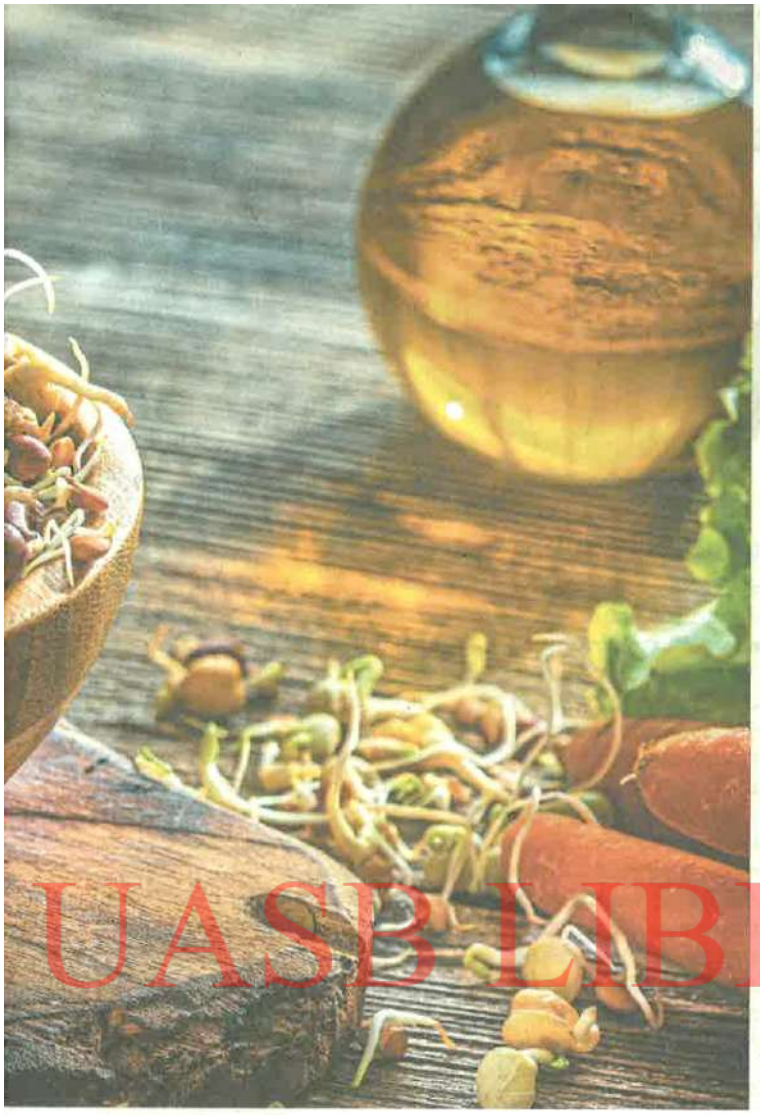
ಈಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಳಿತಾಯದ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಹೌದು.

ಬೆಂಕಿ ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೈ ಗೊಜ್ಜು

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಹುಣಸೆ ರಸ 3 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಇದು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪಾನೀಯಗಳು

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಣಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹೆಸರು ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಯಸ್ಸಾಗಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಣಿ ತಯಾರು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಳ್ಳು ಹಣಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ನೀರು 3 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಎಳ್ಳು ಹಣಿ ಸಿದ್ಧ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಈ ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಹಣಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ರಾಗಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ, ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ. ನೀರು ಐದಾರು ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ರಾಗಿಯನ್ನು ಎರಡು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಯಸ್ಸಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ. ಸೋಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಈ ಪಾನಕ ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಪಾನಕ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಶಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಡ್ಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಸಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಶಿ ರೆಡಿ.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಲಾಡ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ನೌವಿಲು ಕೋಸು ಅಥವಾ ಮೂಲಂಗಿ ಅರ್ಧ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಚಕ್ರಮುನಿ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಶಿ



ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ ಪಾನಕ (ಕೋಕಂ)

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ 5–6, ನೀರು 4 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನಸಿಡಿ. ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಈ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಕಂ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

UASB LIBRARY

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು/ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್.

ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಸಲಾಡ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1.

ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆ ಕಾಳನ್ನು ಏಳೆಂಟು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. (ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನದ್ದೂ ಮಾಡಬಹುದು.)

ಮರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು



ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

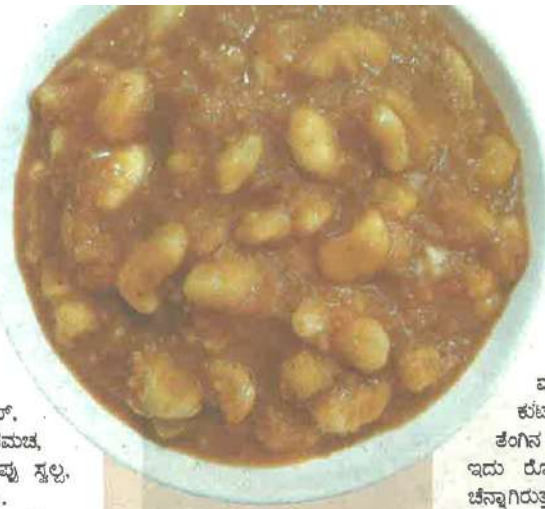
ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿ 2, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.





ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಯಾವುದೇ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 4, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಘನಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ರಸಾಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹಕ್ಕೂ ತಂಪು. ಈ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆ ಡಯಟ್ ಫುಡ್ ಇದು.

ಮೂಲಂಗಿ ಹಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮೂಲಂಗಿ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಜಜ್ಜ ಮೂಲಂಗಿ

ಮೂಲಂಗಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕುಟಾಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಜ್ಜಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದು ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. (ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೀಟ್ರೂಟ್, ನವಿಲುಕೋಲುಗಳ ಹಸಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.)

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಗೆ ರಸಾಯನ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಅದರಕ್ಕೂ ಸಿಹಿ, ಉದರಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಾಯನ ಬಲು ರುಚಿ ಕೂಡ.

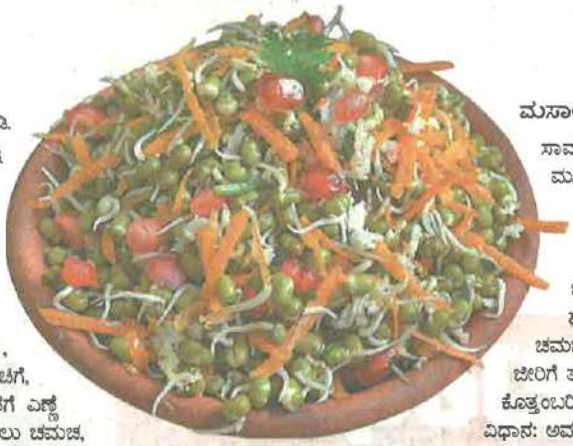
ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಲಧ್ಯ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೋಟ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 2 ಚಮಚ, ನೀರು 2 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅಮಚೂರು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ, ಕಳ್ಳೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಓಕೆ) 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಡ್ಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1.

ವಿಧಾನ: ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಅದು ಚಿಟಿಗುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ

UASB LIBRARY



ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕಡೆದಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ/ ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ್ದು 1, ಹಸಿಮೆಣಸು 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, 2 ಲೋಟ ನೀರು.

ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಕಾಯಿ/ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಮಾಡಬಹುದು.)



ಮೊಸರು

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆರಳೇ ಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲೂ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.)

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು. ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ.



ರಾಗಿ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ವಿಧಾನ: ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನಹಾಕಿ. ಅದು ನೆಂದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನುರಿದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ತಂಬುಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರೆಡು ಬಾರಿ ಈ ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಪಾನಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಲ್ಲಜ್ಜೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸೌತೆಕಾಯಿ 1, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಪೇಪರ್/ ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ 3 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಕೇಂಗಾ 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಅವಲಕ್ಕಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ , ಕಾಯಿಸುಳಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಎರಡು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿದು 2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. (ಅವುಗಾಯಿ, ಕಡಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ.)



ಕೈಗೊಮ್ಮು

ಮಸಾಲೆ ಅರಳು

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅರಳು 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಕಾಲು ಚಮಚ. ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. (ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡದವರು ಬಿಡಬಹುದು.)

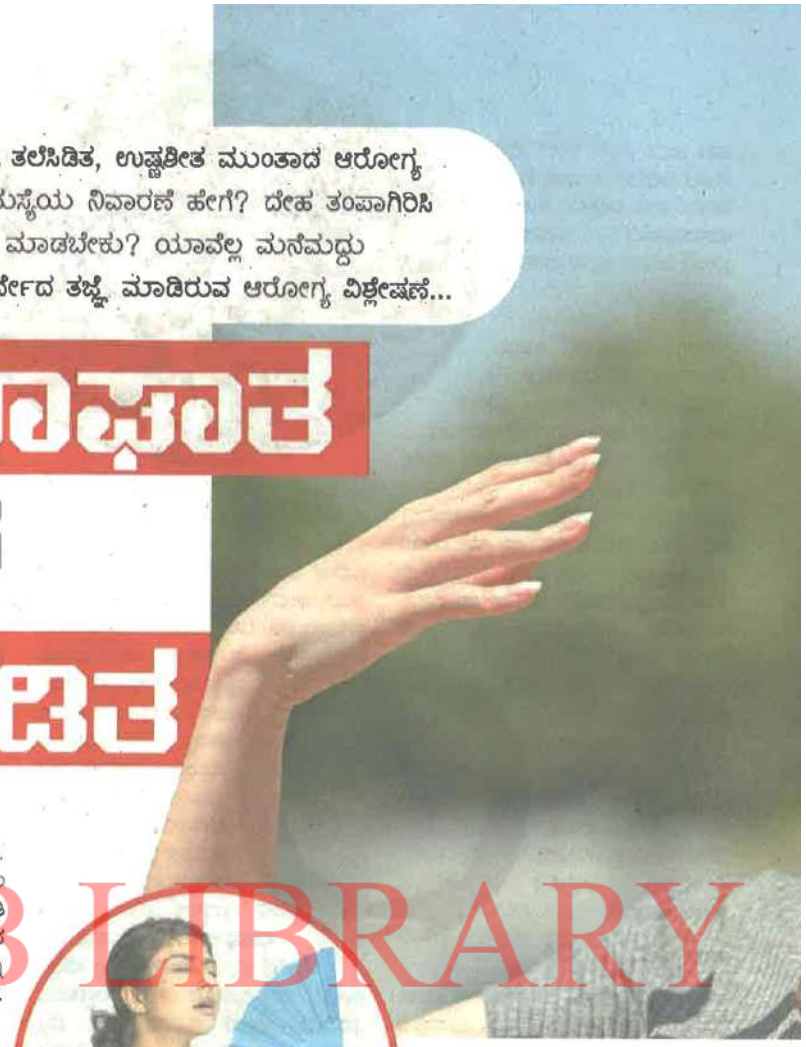
ವಿಧಾನ: ಅರಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇರಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಅರಳು ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ: feedback@sudha.co.in

UASB LIBRARY

ಬಿರುಬಿಸಿಲು ದಿನೇದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಸಿಡಿತ, ಉಷ್ಣಶೀತ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಬಿಸಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವೆಲ್ಲ ಮನೆಮದ್ದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಮಾಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ...

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ತಲೆಸಿಡಿತ



■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಅಟ್ಟಹಾಸ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬಿಸಿಲಾಘಾತದಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆಸಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಶೀತ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಚುರುಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು, ದಿನವೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಲೆಸಿಡಿತ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಸುತ್ತು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಣ್ಣು ಮುಸುಕಾಗುವುದು ಸೇರಿವೆ.

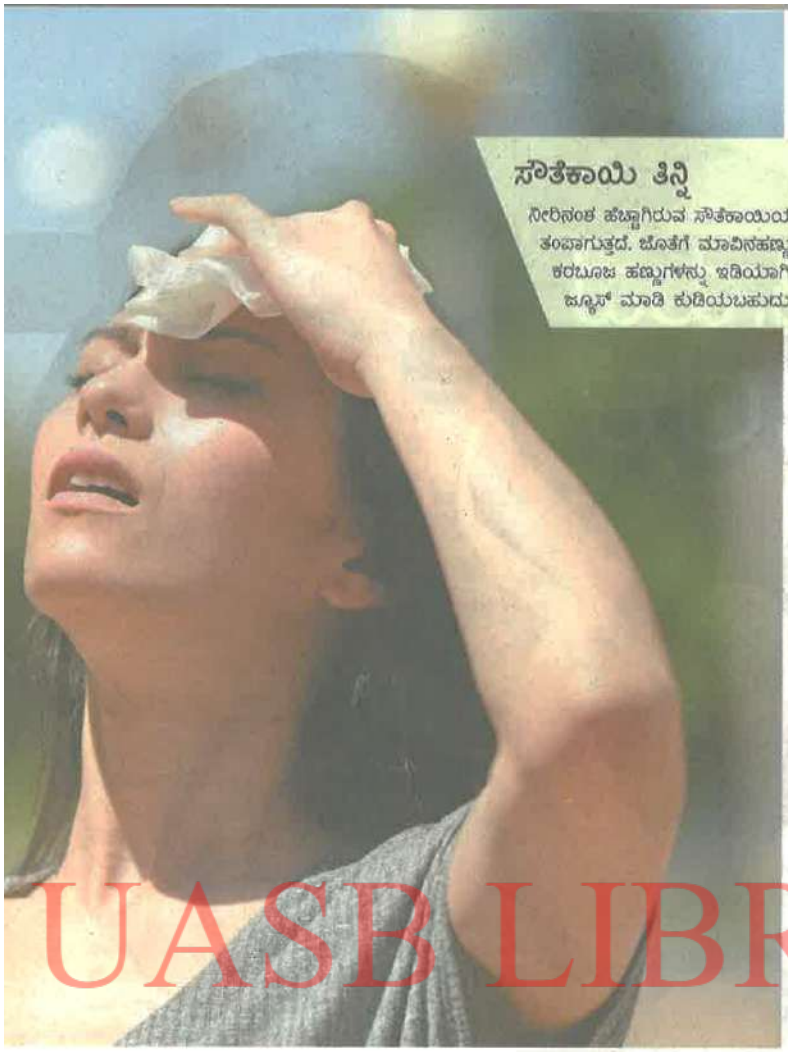


ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತೀವ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉಷ್ಣ ಶೀತ ಅಥವಾ ಸಮ್ಮರ್ ಕೋಲ್ಡ್ ಎಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಗಡಿಯ/ಶೀತದ ಒಂದು ರೂಪ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಣ್ಣನೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಠಾತ್ ಹೋಗುವುದು, ಫ್ರಿಜ್ ನೀರು/ಐಸ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು, ಎಸಿ (ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ) ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಟ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣ ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಈ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣಶೀತದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸ್ಮೂದಿ ಮತ್ತು ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್) ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು (ಫ್ರಿಜ್ಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರು, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ/ಜ್ಯೂಸಿಗೆ/ಸೋಡಾ) ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹದವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು

UASB LIBRARY





ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಿ

ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹವೂ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೇ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

(ಎಳನೀರು, ಪಾನಕ) ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತುಪ್ಪದ ನೀರು, ಯಾವುದಾದರೂ ಹಗುರ ಕಷಾಯ, ಬಿಸಿ ಸೂಪ್‌ಗಳು ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಉಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಕರಿಕೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ (ಭೇದಿ) ಮತ್ತು ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಉತ್ತಮ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಗಿ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ತಂಪು ಗಾಳಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೈಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಎಸಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಬೇಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರಬಾರದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿ/ರಾಗಿ/ಜೋಳದ ಗಂಜಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಳನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರಿಗೆ ಲಾವಂಚದ ಬೇರು, ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಮೊರಬ್ಬ ಸೇವಿಸಿ.

ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದಿನಾ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲೋಟ ತಿಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಿತ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕದಿದ್ದರೂ ಆಯಿತು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೇಹದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

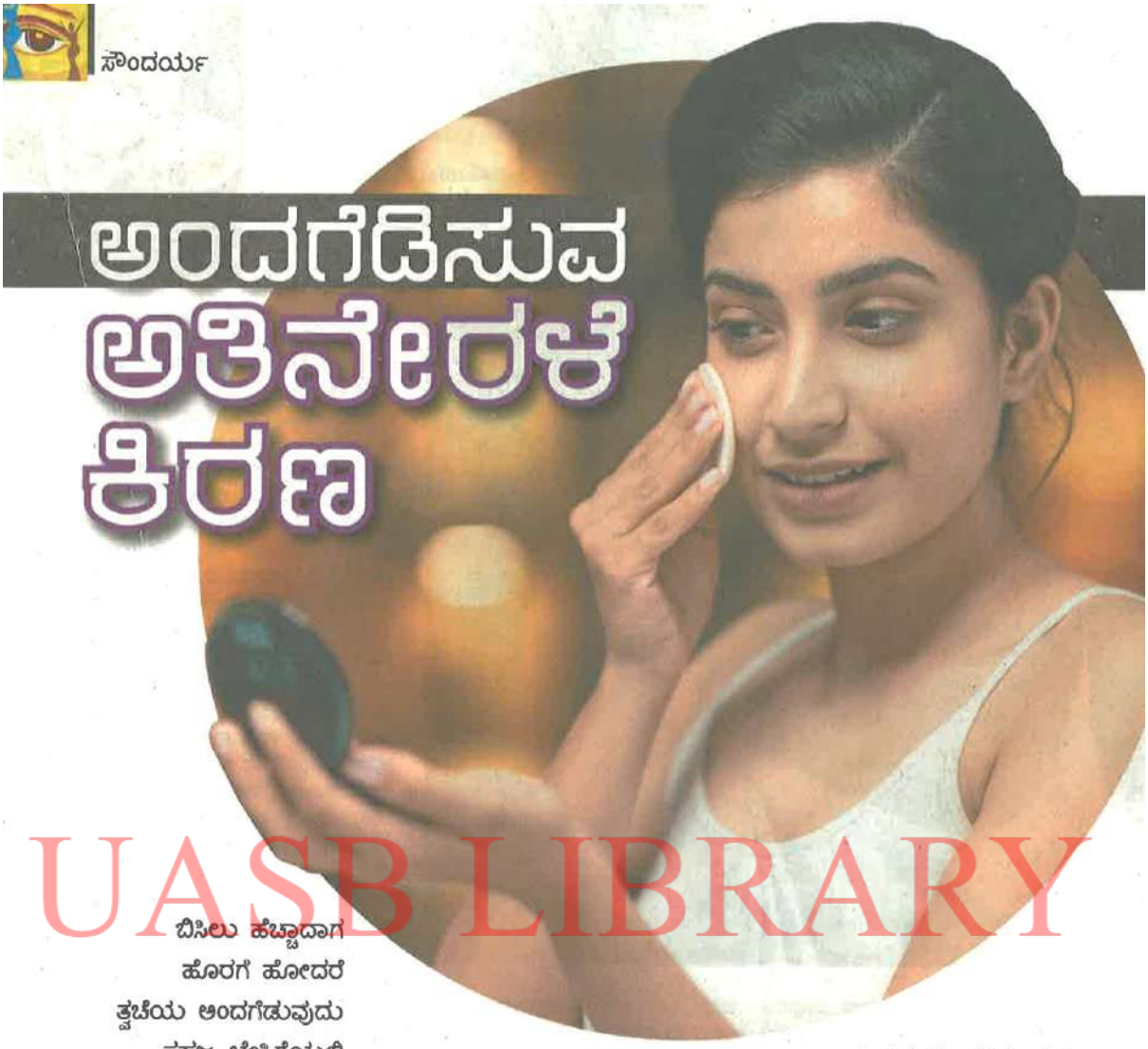
ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5–6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರು ಆದಷ್ಟೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಕೊಡೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕರ್ಚೀಫನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿ.

UASB LIBRARY

ಅಂದಗೆಡಿಸುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ



UASB LIBRARY

ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಗೆಡುವುದು ಸಹಜ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ತಾಗುವುದರಿಂದ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಿ ತ್ವಚೆ ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುವ ಈ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಂತಿಹೀನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಂದಗೆಡಲು ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ದೊಡ್ಡ ಅತಂಕ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಜಾವ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಲು ಚುರುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

'ಬಿರು ಬಿಸಿಲು ಇದ್ದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕತ್ರಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾವ್.

'ಚರ್ಮ ಒಣಗದಿರಲು ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬಳಸಿ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹದವಾಗಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ಪುದಿನಾ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಬಳಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಅಂದಗೆಡಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಚರ್ಮದ (Epidermis) ಕೆಳಗಿನ ಪದರಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೆಲನಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.





ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ.

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ, ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಚರ್ಮ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಯಿತು ಎಂದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವು ಸಮಯವೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದರೆ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಎರಡೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಿದ್ದಕ್ಕೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ರೇಖಾರಾವ್ ಸಲಹೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅರಿಶಿನ, ಮೊಸರು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ನಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಹಾಲು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅಲೊವೆರಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರಿಶಿನ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗುಣವು ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ತರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ತ್ವಚೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೆಮದ್ದು ಆಗಿದ್ದು, ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವು ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಮದ್ದು. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನಿಂಬೆಹೋಳಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಣತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಈ ಮನೆಮದ್ದು ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಅಲೊವೆರಾ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಸರ ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದಿರುವ ತಾಜಾ ಅಲೊವೆರಾ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲೊವೆರಾ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಅನೇಕ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ವಿಟಮಿನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿಸಿ, ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಂಪುಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪುವರ್ತುಲವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೆಮದ್ದು.

ನಾಲ್ಕು ಸ್ಪೂನ್ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತೆಳುವಾಗಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾಯಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ದುಬಾರಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬಳಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಮನೆಮದ್ದು ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಂದ ಕಾಣಾಕ' ಹರಸಾಹಸ ಪಡುವ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.



UASB LIBRARY



ನಿಮ್ಮ ಪುಟ

ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಸುಣ್ಣದ ಗುಮ್ಮಿ

ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಿಗೆ ತೊಳೆಯೋದು, ಬಳಿಯೋದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸುಣ್ಣದ ಗುಮ್ಮಿಗಳೆಂಬ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಆಕಾರದ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಊರ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳೆಂದು ಅಪರೂಪವಾಗಿವೆ. ಈಗೆನಿದ್ದರೂ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಣ್ಣದ್ದೇ ಪಾರುಪತ್ಯ. ಇದು ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ಬಂದಾಗಿದೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸುಣಗಾರ ಹನುಮವ್ವ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಬಣ್ಣಗಳ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪಾಕೆಟ್ ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮುಂಡರಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಡಂಬಳ ಗ್ರಾಮವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸುಣ್ಣದ ಗುಮ್ಮಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಇದ್ದಿಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಗುಮ್ಮಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗುಮ್ಮಿಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರೊಳಗೆ 700ರಿಂದ 800 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ವರೆಗೆ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೊರ ಹಾಕಿ, ಸುಟ್ಟ ಸುಣ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಗೆ ಬಳಿಯುವಾಗ ಸುಟ್ಟ ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿದಾಗ, ಆರಳಿದ ಸುಣ್ಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನೊಡನೆ ವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ (ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲು) ಆಗಿ ಗೋಡೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುತಿತ್ತು.

–ರವಿ ಸೋ. ದೇವರಡ್ಡಿ, ಮುಂಡರಗಿ





ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿಯ ಸ್ವಾದ

ಅಯ್ಯೋ... ಇದೇನು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎಂದುಕೊಂಡಿರಾ... ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಆಲೆಮನೆ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಅನುಭವದ ನೋಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಗಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಗೊರಟೆ ಕೆತ್ತುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬಿದಿರಿನ ಚಮಚ ಮಾಡುವುದು, ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಹದ ಬರಲು ಮೂರು ತಾಸು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸೊಂದು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗದ, ಯಾವ ಕಂಪನಿಯೂ ಉತ್ಪಾದಿಸದ, ಇತರೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಾದಭರಿತ ಸಿಹಿ.

ಬೆಲ್ಲದ ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಯ ಬಳಿಗಳಿಗೆ ನೇತು ಬೀಳುವ ಸಿಹಿ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುದಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಯ ಬಳಿಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಪಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಬೆಂದು ತಯಾರಾಗುವ ಈ ಸಿಹಿಯ ಸ್ವಾದ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಂಶಗಳು ಬೆಲ್ಲದ ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದು, ಈ ದೇಸಿಯತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕಿದೆ.

–ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಭಟ್ಟ, ಕಣ್ಣಿಪಾಲ

ಬಹುಪಯೋಗಿ ಮರದ ಮರಿಗೆ

ಮರಿಗೆ, ಮರ್ಗಿ, ಪಟಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವ ಇದು ದೋಣಿಯಾಕಾರದ ಮರದ ಪಾತ್ರೆ. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದು. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜನರಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಮನೆಗಳ ರೈತರಿಗೆ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಮರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ. ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಗೆದ್ದಲು, ಇರುವೆಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಮರದ ಪಾತ್ರೆಯು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿತ್ತು. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಬಳಸುವುದು ರೈತರು ಅನುಸರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು.

2–5 ಕ್ವಿಂಟಲ್‌ವರೆಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಪಶುಆಹಾರ, ಹಿಂಡಿ, ಅಕ್ಕಿದೂಳು, ಗೋಧಿಬೂಸಾ ಮೊದಲಾದ ಪಶು ಆಹಾರವನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಮುಚ್ಚಳವೂ ಇರುವ, ಬಹುಪಯೋಗಿ ಎನಿಸಿರುವ ಮರದ ಪಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದು ಅಪರೂಪ.

–ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



UASB LIBRARY



ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕಲಾತ್ಮಕ ಶಿವಲಿಂಗ

ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಮಯ ಆಗಿರುವ ಈ ಶಿವಲಿಂಗದ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಉಡುಪಿಯ ಮಣಿಪಾಲ ಸನಿಹದ ಪರೀಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಣಸಿಗುವ ಈ ಶಿವಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೈ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುವ, 'ಒಟ್ಟು 16,400 ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸನಿಹ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಕಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅದ್ಭುತ ಗೋಚರಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದರ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಶಿಲಾವಿಗ್ರಹದ ಪೀಠ, ಶಿವಲಿಂಗ, ನಾಗಹೆಡೆಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿವಲಿಂಗದ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನೂ ಪೀಠ ಮತ್ತು ನಾಗಹೆಡೆಗಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನೂ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಬಳಿದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಿವಲಿಂಗವೆಂಬಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

–ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ, ಮುಂಬೈ

ಉದ್ಯಾನ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ವೀಣೆ

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚಕ್ರಗಳು, ಗೇಟುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅಲಂಕಾರಿಕ ತುಂಡುಗಳು, ಚೂಪು ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಸರಪಳಿಗಳು, ಬೈಸಿಕಲ್ ಪೆಡಲ್‌ಗಳು, ನಟ್ಟು ಬೋಲ್ಟುಗಳು ಹೀಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳು ಸುಂದರ ವೀಣೆಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರಾರು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕಿನಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ ಈ ವೀಣೆಯ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯು ಕಂಡುಬಂದದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಬೇಗೂರು ದಾರಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ.



ಈ ಭಾಗದ ಸರ್ ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯ ಸರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ವೀಣೆಯ ದಾರಿಹೋಕರನ್ನು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ವೀಣೆಯ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತ ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ಅಡಿ ಅಗಲ. ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣ ಇದರದ್ದು. ಆದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ತಂತಿಗಳ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

–ಆರ್. ವೀರೇಶ್ ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

UASB LIBRARY



ಬೆಂಕಿ ನಿರೋಧಕ ಮರ

ಅಮೆರಿಕದ 'ಸೆಕ್ವೋಯಾ ಮತ್ತು ಕಿಂಗ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಯನ್' ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೆಕ್ವೋಯಾ ಮರಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸೆಕ್ವೋಯಾಗಳ ಮರ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಮರ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೂ ಬೇಗ ಕೊಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಗಳು ಬೆಂಕಿ ನಿರೋಧಕ ಗುಣದವು. ದಟ್ಟವಾದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮರಗಳು ಬೆಂಕಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಮರಗಳು ಸತ್ತರೂ ಅವುಗಳ ಕಾಂಡಗಳು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ಈ ಮರಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿದ್ದ ದೈತ್ಯ ಮರವೊಂದು ಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹದ್ದೇ ಮರದ ದೈತ್ಯ ಮರದ ಒಳಭಾಗದ ಟೊಳ್ಳಿನೊಳಗೆ ನಿಂತು ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರ ಯಾವುದೋ ಸುರಂಗದೊಳಗೆ ನಿಂತ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

–ಎಸ್. ಪ್ರಭಾವತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಹಾ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ವ್ಯಂಜನ





ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ಮೆಲ್ಲುವ ರುಚಿಯೇ ಅದ್ಭುತ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಅಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರ.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



UASB LIBRARY

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಇಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಸೊಗಸಾದ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕರಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು





ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು ಐದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡೂವರೆ ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಡಿ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಬೇಡ.



ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಹಿಂಡಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಂಗನ್ನೂ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಹಿಡಿ
- ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು ಮೂರು ಹಿಡಿ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಎರಡು ಆಂಗುಲ



ಆಹಾ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಳ್ಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಬೇರೆ ಹುರಿದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ.



UASB LIBRARY

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು/ ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್.

ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಸಲಾಡ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1.

ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆ ಕಾಳನ್ನು ಏಳೆಂಟು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. (ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನದ್ದೂ ಮಾಡಬಹುದು.)

ಮರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು



ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿ 2, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.





ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಯಾವುದೇ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 4, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ರಸಾಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹಕ್ಕೂ ತಂಪು. ಈ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆ ಡಯಟ್ ಫುಡ್ ಇದು.

ಮೂಲಂಗಿ ಹಚಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮೂಲಂಗಿ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಜಜ್ಜ ಮೂಲಂಗಿ

ಮೂಲಂಗಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕುಟಾಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಜ್ಜಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದು ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಚಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ,

ವಿಧಾನ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. (ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ನವಿಲುಕೋಲುಗಳ ಹಚಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.)

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಗೆ ರಸಾಯನ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಅದರಕ್ಕೂ ಸಿಹಿ, ಉದರಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಾಯನ ಬಲು ರುಚಿ ಕೂಡ.

ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಲದ್ಯ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೋಟ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 2 ಚಮಚ, ನೀರು 2 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅಮಚೂರು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ, ಕಳ್ಳೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಓಕೆ) 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಡ್ಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1.

ವಿಧಾನ: ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಅದು ಚಿಟಿಗುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ

UASB LIBRARY



ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕಡೆದಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

ಆಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ/ ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ್ದು 1, ಹಸಿಮೆಣಸು 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, 2 ಲೋಟ ನೀರು.

ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಕಾಯಿ/ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಮಾಡಬಹುದು.)



ಮೊಸರು

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಅಪ್ಪಹುಳಿ

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆರಳೇ ಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲೂ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.)

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು. ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನಹಾಕಿ. ಅದು ನೆಂದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನುರಿದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ತಂಬುಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರೆಡು ಬಾರಿ ಈ ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಪಾನಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು.



ರಾಗಿ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಲ್ಲಜ್ಜಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸೌತೆಕಾಯಿ 1, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಪೇಪರ್/ ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ 3 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಅವಲಕ್ಕಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ , ಕಾಯಿಸುಳಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಎರಡು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿದು 2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. (ಆವುಗಾಯಿ, ಕಡಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ.)



ಕೈಗೊಜ್ಜು

ಮಸಾಲೆ ಅರಳು

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅರಳು 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಕಾಲು ಚಮಚ. ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. (ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡದವರು ಬಿಡಬಹುದು.)

ವಿಧಾನ: ಅರಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇರಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಅರಳು ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಸಿ: feedback@sudha.co.in

UASB LIBRARY



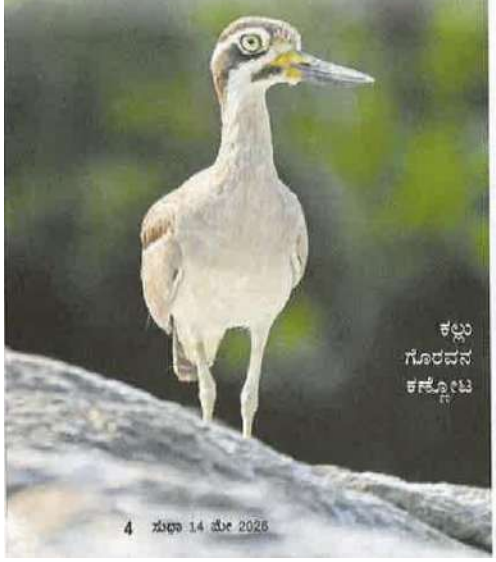
ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳ ಕಲರವ

UASB LIBRARY

ದ್ವೀಪಗಳ ಉಳಿವು ಪಕ್ಷಿಗಳ ನಲಿವು

ಎಲೆಗಳ ಟೊಂಗೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತರುವ ಬಾಯ್ಕಳಕ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಶಿಕಾರಿಯಾಡುವ ಹೆಜ್ಜಾರ್ಲೆ, ಮರಿಗಳಿಗೆ ಗುಟುಕು ತಿನಿಸುವ ಚಮಚದ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಕೀಟಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಮಿಂಚುಳ್ಳಿ, ಜಲಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಬಣ್ಣದ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಬಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಹರಿಸುವ ನದಿರೀವ, ಬಂಡೆಗಳಡಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಟ್ಟೆ ಕತ್ತಿನ ಕವಲುತೋಕೆ, 'ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮ'ಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಪಕ್ಷಿಪ್ರಿಯರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

■ **ಸಿದ್ದು ಆರ್.ಜಿ. ಹಳ್ಳಿ** ಚಿತ್ರಗಳು: ಆನೂಪ್ ರಾಘ ಟಿ.



ಕಲ್ಲು ಗೂರವನ ಕಣ್ಣೋಟ

ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ 'ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮ', 'ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಕ್ಷಿಕಾಶಿ' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಜಾಗವೆಂದರೆ 'ದ್ವೀಪಗಳು'. ಇಲ್ಲಿ 26 ಸುಂದರ ದ್ವೀಪಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು 'ಮೈಸೂರು ವನ್ಯಜೀವಿ ವಿಭಾಗ' ಮುಂದಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಸಂಕುಲಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ



ಬಿಳಿ ಸುಂದರಿಯರು (ದೊಡ್ಡ ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ)

ಇಲ್ಲಿನ ದ್ವೀಪಗಳಿಗೆ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಪೂನ್ ಬಿಲ್, ಓಪನ್ ಬಿಲ್, ಕಿಂಗ್ ಫಿಶರ್, ನೈಟ್ ಹೆರಾನ್, ಪಾಂಡ್ ಹೆರಾನ್, ರೈನ್ ಟ್ರೀ, ನೇರಳೆ, ಹೊಂಗೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ 'ಐಲ್ಯಾಂಡ್'ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದ್ವೀಪಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಪರಭಕ್ಷಕಗಳಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನರಿ, ಬೆಕ್ಕು) ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ವಲಸೆ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮರಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

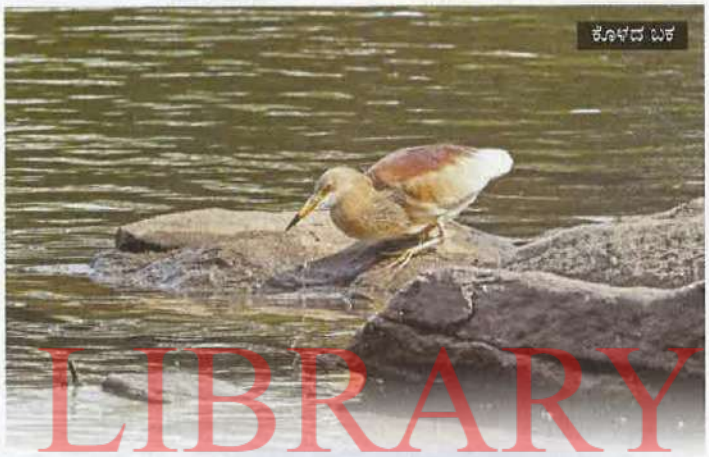
ಕಾವೇರಿ ನದಿ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಮಳೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಆರ್‌ಎಸ್ ಜಲಾಶಯದಿಂದ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟಾಗ ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮವು ಜಲಾವೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರವಾಹದ ರಭಸಕ್ಕೆ ದ್ವೀಪಗಳು ನಲುಗುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ಕೊರಕಲು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 'ದ್ವೀಪಗಳು ಉಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ನಲಿವು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೈಸೂರು ವನ್ಯಜೀವಿ ವಿಭಾಗದ ಡಿಸಿಎಫ್ ಐ.ಬಿ. ಪ್ರಭುಗೌಡ ಅವರು ವಿಶೇಷ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಜಲ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ದ್ವೀಪಗಳನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಲು ಮರಳಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನು ದ್ವೀಪಗಳ ಸುತ್ತ ಜೋಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಉಕ್ಕಿ ಬರುವ 'ಕಾವೇರಿ' ಆರ್ಭಟಕ್ಕೆ ಮರಳಿನ ಚೀಲ, ಸಸಿಗಳು ನೀರು ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮೂರು

'ಪಕ್ಷಿ ಮಿತ್ರ'ರಾದ 1200 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ 'ಪಕ್ಷಿ ಮಿತ್ರ' ಎಂಬ ವಿನೂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ 8ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ರಂಗನತಿಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ 1200 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 'ಪಕ್ಷಿ ಮಿತ್ರ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಆಯ್ದ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ 50 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ರಂಗನತಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8ಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಂಡಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕುರಿತು ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮ ಕುರಿತು 'ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಶನ್', ದೋಣಿ ವಿಹಾರ, ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂಜೆ ವಾಪಸ್ ಹೋಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಏನನ್ನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದ ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧಿಕಾರಿ ಎಸ್. ಗಗನಾ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.



ಕೊಳದ ಬಕ

UASB LIBRARY



ಪೆಲ್ಲಾರ್ಲೆಗಳ ವಿಹಾರ

ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ 'ಗೇಬಿಯಲ್ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರ್' ಮಾದರಿಯ ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ದ್ವೀಪದ ಸುತ್ತ ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು ಸುರಿದು ಭದ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದ್ವೀಪಗಳಿಗೆ ಸೀರೆ ಉಡಿಸಿದಂತೆ, ಜಾಲರಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದ್ವೀಪಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರಭುಗೌಡ.

ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ತಾಯಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿ

ಈ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಮತ್ತಿ, ನೀರಂಜಿ, ನೇರಳೆ, ಆಲ, ಹೊಂಗೆ, ಬಿದಿರು, ಹತ್ತಿ, ರೈನ್ ಟ್ರೀ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗೂಡು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. 30 ಪ್ರಭೇದಗಳ ಜೊಂಡು, ಹಲವಾರು ತರಹದ ಜಲಸಸ್ಯಗಳು, ಹೂವು ಬಿಡದ ಜರಿಸಸ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಪೊರೆಯುವ ತಾಯಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಕಾವೇರಿ ನದಿ.

ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರು 1645–48ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಬಂಗಾರದೊಡ್ಡಿ ಅಣೆಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸ್ವರ್ಗವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದೀತು ಎಂದು ಯಾರು ಕಂಡಿದ್ದರು? ಶ್ರೀಕಂಠೀರವ ನರಸರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಕಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಿರುದ್ವೀಪಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದವು. ಈ ಹೊಸ ದ್ವೀಪಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಪಕ್ಷಿಗಳಾದ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ, ಹೆಜ್ಜಾರ್ಲೆ, ನೀರುಕಾಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಜಲಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ತಂಗಲು ನೆಲೆಯಾದವು. ನದಿಯಲ್ಲಿನ ಮೀನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಜಲಚರ ಅಕಶೇರುಕಗಳು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ.

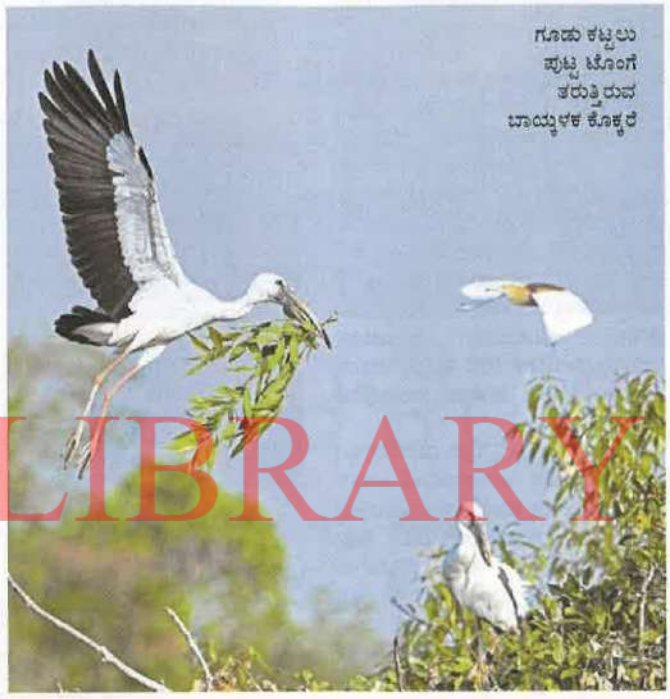
221 ಪ್ರಭೇದಗಳು

ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಪ್ರಿಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ. ಈ ಪಕ್ಷಿಧಾಮವು 67.49 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 221ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿರುವ ರಂಗನತಿಟ್ಟು 'ಜೀವಸಂಕುಲದ ತೊಟ್ಟಿಲು' ಎನಿಸಿದೆ. ನವೆಂಬರ್, ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

'ರಾಮ್‌ಸರ್' ತಾಣದ ಮಾನ್ಯತೆ

2022ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೊದಲ 'ರಾಮ್‌ಸರ್' ಸೈಟ್ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶ (ವೆಟ್ ಲ್ಯಾಂಡ್) ಹಾಗೂ ಬರ್ಡ್ ಲೈಫ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ 'ಪ್ರಮುಖ ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ತಾಣ' (ಐ.ಬಿ.ಎ) ಎಂಬ ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಎರಡು ವಿಶೇಷ ಗರಿಗಳು.

'ಜೌಗುತಾಣ' ಎಂದರೆ ವರ್ಷದ ಬಹುಪಾಲು ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ, ಜಲಸಂತೃಪ್ತ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜಲಚರ ವರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದರ್ಥ. ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಜೌಗುತಾಣಗಳನ್ನು 'ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಗೂಡು ಕಟ್ಟಲು ಪುಟ್ಟ ಟೊಂಗೆ ತರುತ್ತಿರುವ ಬಾಯ್ದಳಕ ಕೊಕ್ಕರೆ

UASB LIBRARY



ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹಲವಾರು ಪಕ್ಷಿಗಳು



ದ್ವೀಪಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ 'ಗೇಬಿಯಲ್ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರ್' ಮಾದರಿಯ ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಜಾಲರಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು

ಸಲೀಂ ಅಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಖ್ಯಾತ ಪಕ್ಷಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (ಭಾರತದ ಬರ್ಡ್‌ಮ್ಯಾನ್) ಡಾ. ಸಲೀಂ ಅಲಿ ಅವರು 1939–40ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳ ಗುರುತಿಸಿ ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ, 'ಪಕ್ಷಿಧಾಮ' ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. 1998ರಲ್ಲಿ ಮರು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು 'ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮ' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಸಲೀಂ ಅಲಿ ಸೇನಪಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 2015ರಲ್ಲಿ 'ಡಾ. ಸಲೀಂ ಅಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ'ವನ್ನು ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಲಾಯಿತು. ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನ ವಿವಿಧ ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಭೇದಗಳು, ಅವುಗಳ ವಲಸೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೊಕ್ಕು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರತಿಕೃತಿಗಳು, ಡಿಜಿಟಲ್ ಫಲಕಗಳು, ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿತ್ರದ ಮೇಲಿನ ಬಟನ್ ಒತ್ತಿದರೆ, ಹೊರಬರುವ ಇಂಚರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂತಸದ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಾವೇರಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ ಐಬಿಸ್‌ಗಳ (ಬೆಳ ಕೆಂಬರಲು) ಜಲಕ್ರೀಡೆ

VASB LIBRARY

ಪಕ್ಷಿಗಳು ದೂರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಲಸೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಜೂನ್‌ವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು, ಮರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಹಾರಲು ಕಲಿಸಿದ ನಂತರ ರೆಕ್ಕೆ ಬಲಿತ ಮರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ರಂಗನತಿಟ್ಟನ್ನು 'ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ದ್ವೀಪಗಳು ಮಂಗ, ಮುಂಗುಸಿ, ನೀರುನಾಯಿ, ಮರಬೆಕ್ಕು, ಉಡ, ಸರೀಸೃಪ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಹಾರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ಏಕೈಕ ಸಸ್ತನಿ ಪ್ರಾಣಿ ಬಾವಲಿಗಳಿಗೂ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿವೆ. ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಮೊಸಳೆಗಳು, ಪಟ್ಟೆ ಕತ್ತಿನ ಕವಲುತೋಕೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಆಕರ್ಷಣೆ.

ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು

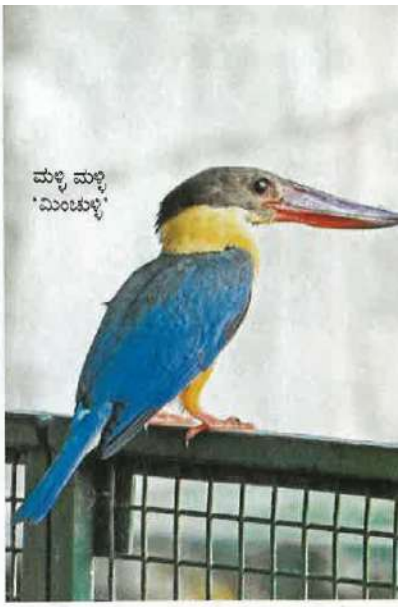
ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದ ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತರುವ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ನದಿರೀವ ಅಥವಾ ನದಿ ಮೀನುಗುಟುಕ. ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಈ ಪಕ್ಷಿಯು ಹೊಳೆಯುವ ಕಪ್ಪು ತಲೆ, ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಕೊಕ್ಕು, ಮೆಹೆಂದಿ ಬಳಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಕಾಲುಗಳು, ಕವಲೊಡೆದ ಬಾಲ, ಚೂಪಾದ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನದಿರೀವಗಳು ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ನೀರಿನೊಳಗೆ ಧುಮುಕಿ ಶಿಕಾರಿಯಾಡುತ್ತವೆ.

ದೋಣಿ ವಿಹಾರದ ಸಂಭ್ರಮ

'ದೋಣಿ ವಿಹಾರ' ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆ. ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಕಾವೇರಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ನಿಸರ್ಗದ ಮಧ್ಯೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ಸಂಭ್ರಮ. ನೀರುನಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಮೊಸಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅನುಭವ ರೋಮಾಂಚಕ. ಮರದಲ್ಲಿ



ಅಮ್ಮನ ತುತ್ತಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಬಾಯ್ಕಳಕ ಕೊಕ್ಕರೆಯ ಮರಿಗಳು



ಮಳ್ಳಿ ಮಳ್ಳಿ
'ಮಿಂಚುಳ್ಳಿ'

ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುವ ನರಿ ಮುಖದ ಬಾವಲಿಗಳನ್ನು 'ಹಾರುವ ನರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರ್‌ಎಫ್‌ಒ ಸೈಯದ್ ನದೀಂ.

ಪಕ್ಷಿಗಳ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ನಾವಿಕರು

'ಇಲ್ಲಿರುವ 12 ಬೋಟ್‌ಮನ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ದೋಣಿ ನಡೆಸುವ ನಾವಿಕರಲ್ಲ. ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳುವ ಗೈಡ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀಡ್ ಬೋಟ್, ಮೋಟಾರ್ ಬೋಟ್ ಬಳಸಿದರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಹರಿಗೋಲಿನಿಂದ ದೋಣಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಿಆರ್‌ಎಫ್‌ಒ ರವಿ.

ಮಹಾರಾಜ ವ್ಯೂ ಪಾಯಿಂಟ್

ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಹಾರಾಜ ವ್ಯೂ ಪಾಯಿಂಟ್' ಕಾವೇರಿ ನದಿಯ ಸುಂದರ ನೋಟ ಮತ್ತು ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಳ. ಜಯಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವ ಈ ವೀಕ್ಷಣಾ ಗೋಪುರ 'ಇಂಡೊ ಸಾರ್ಸೆನಿಕ್' ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಪಕ್ಷಿಧಾಮದ ಶಾಂತಿಯುತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನೆಚ್ಚಿನ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೋಟಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು.

ಕವಲುತೋಕೆಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಕವಲುತೋಕೆಗಳು ಕೀಟಾಹಾರಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಂಬರಗುಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ಬಾನಾಡಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಗಾತ್ರದ ಇವುಗಳ ಬಾಲ ಕವಲೊಡೆದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕವಲುತೋಕೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಕಾವೇರಿ ನದಿ ದಂಡೆಯ ರೈತರ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆನೆ ಮಣ್ಣು ತಂದು, ಎಂಜಲಿನಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪುಕ್ಕಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ತಂದು ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತವೆ. ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಇರುವೆ, ಜೇರುಂಡೆ, ಸಣ್ಣ ಪತಂಗಗಳು ಇವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ.

ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸವಾಲು

'ಭಾರತದ ಪಕ್ಷಿಧಾಮಗಳ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಕು. ನದಿಯ ತೀರದ ಸವಕಳಿ, ಅಕ್ರಮ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ, ಅಕ್ರಮ ಮರಳು ಮಾರಾಟದ ದಂಧೆ, ಮರಗಳ್ಳತನ, ದನ ಕರುಗಳನ್ನು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಮೇಯಿಸುವುದು ಇವು ನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ.

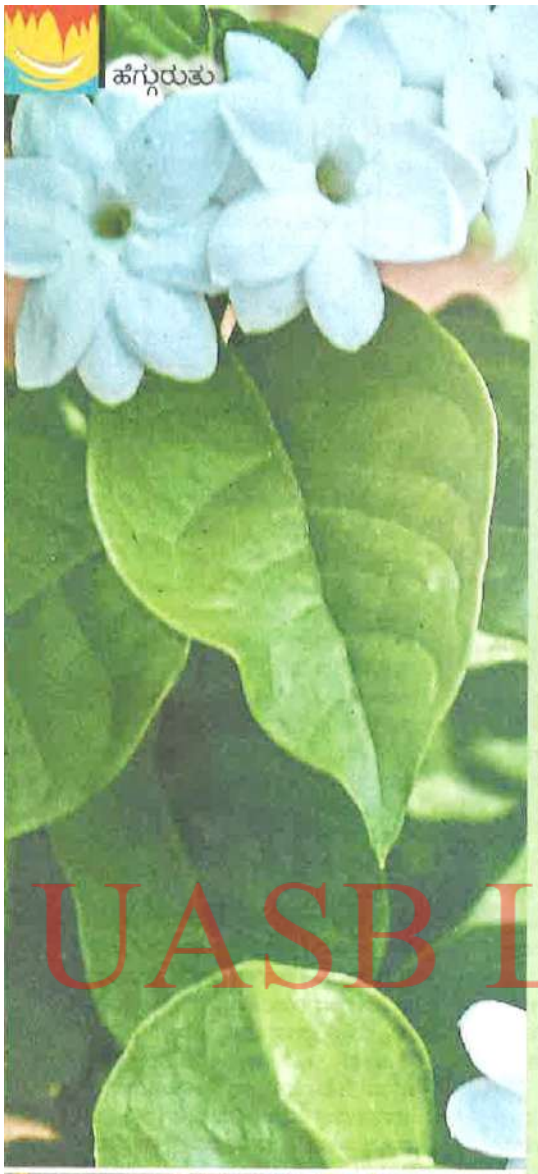
'ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ, ಅದರ ಜತೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಯೋಜನೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಅರಣ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಉವಾಚ.

ರಂಗನತಿಟ್ಟು ಪಕ್ಷಿಧಾಮಕ್ಕೆ ವಾರದ ಏಳೂ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5.30ರವರೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಾವಕಾಶವಿದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿ–ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪಕ್ಷಿ ಗಣತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 11,780 ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೆಲ್ಫಿ ಪಾಯಿಂಟ್, ರಾಕ್ ಗಾರ್ಡನ್, ತೂಗುಸೇತುವೆ, ಗಾಜಿನ ಸೇತುವೆ, ಮರಗಳ ತೋಪು, ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಸ್ಮರಣಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳ ಅಂಗಡಿ, ವೀಕ್ಷಣಾ ಗೋಪುರ ರಂಗನತಿಟ್ಟಿನ ಇತರ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು. ಉಪಾಹಾರ ಕೇಂದ್ರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಶೌಚಾಲಯ, ವಾಹನ ನಿಲುಗಡೆ ಸ್ಥಳ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು 'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಕ್ತ ವಲಯ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ■

ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ದೋಣಿ ವಿಹಾರ



UASB LIBRARY





ಮೈಸೂರಿನ ದೇವರಾಜ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ

ಮನಗೆಲ್ಲುವ ಸುವಾಸನೆಯ

ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ

■ ಶಿವಪ್ರಸಾದ್ ರೈ
ಚಿತ್ರಗಳು: ಅನೂಪ್ ರಾಘ ಟಿ.

'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ'... ಈ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರೇಮಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರೇಮಕಾವ್ಯ ಸಂಕಲನ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಹೊರಟಿರುವುದು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಜಿಐ ಟ್ಯಾಗ್) ಹೊಂದಿರುವ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಕುರಿತು...

ಹಾಲ್ದೊರೆಯ ಬಣ್ಣ, ದುಂಡನೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ಅರಳಿದರೆ ಸುಗಂಧ ಬೀರುವ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ', ಕವಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಗೆದ್ದಿದೆ. ರಾಜರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಈ ಮಲ್ಲಿಗೆ ನಂತರ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ, ಕವಿ ಕಾಲದ ಗತವೈಭವಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಕವಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವ ಉದ್ಯೋಗದ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧದ ತಳಿಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಸುಗಂಧಭರಿತ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ, ಉದ್ದನೆಯ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ಉಡುಪಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ (ಶಂಕರಪುರ ಮಲ್ಲಿಗೆ), ಬಾಡದೇ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿಯ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಜನಮನ ಗೆದ್ದಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇತರೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಗಿಂತ ದರವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಮಹಾರಾಜರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈರಯ್ಯನ ಕೆರೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ವೀರನಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯನ್ನು ಈಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆಲವೇ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಲು ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ಈ ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ 2006ರಲ್ಲಿ ಜಿಐ ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತ ಬಳಿಕ ಮರುಜೀವ ದಕ್ಕಿತು. ಬಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯನ್ನು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೈಸೂರು, ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ, ಪಾಂಡವಪುರ ಮತ್ತು ಹುಣಸೂರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಯದುವಂಶದ ರಾಜರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರಾಜ ಮರ್ಯಾದೆ ಪಡೆದಿರುವ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ಇಂದಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ಮೈಸೂರಿನ ಅಧಿದೇವತೆ ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿಯ ನಿತ್ಯ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅದ್ಭುತ ಪರಿಮಳದಿಂದಾಗಿ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಡಿಕೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ'ಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನ.

'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಕವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಸಾಲುಗಳು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿವೆ. ಆಗತ್ಯೇ ಮದುವೆಯಾದ ಪತಿರಾಯ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಮಾವನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ 'ಮಾವನ ಮನೆಯಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳ ಪರಿಮಳ ತುಂಬಿತ್ತು' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ನಿಜದ ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ಬಿರಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಿಂದ... ಬರುವ ಕಂಪಿನ ಹೆಸರು ಪ್ರೇಮವೆಂದು' ಎಂಬ ವರ್ಣನೆ ಇಂದಿಗೂ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕವನದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 1991ರಲ್ಲಿ ಟಿ.ಎಸ್. ನಾಗಾಭರಣ ಅವರು 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಎಂಬ ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯು ತನ್ನ ಗುಣದ ಮೂಲಕ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗೂ ವಿಶ್ವಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

UASB LIBRARY



ಮೈಸೂರಿನ ಗುಂಗ್ರಾಲ್ ಛತ್ರದಲ್ಲಿನ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ರೈತರು



ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿ

ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ: ಡಿಸೆಂಬರ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನವರಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. 15 ದಿನ ಆ ಕಡ್ಡಿಗೆ ನೀರು ನೀಡದೆ, ಅದು ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ನೀಡಿದಾಗ ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲ್ಲಿಗೆಯು ಕಡಿಮೆ ನೀರಾವರಿ ಬೇಡುವ ಕೃಷಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೂನ್, ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿಡ ನೆಟ್ಟಾದ ಬಳಿಕ 45 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ತಿಂಗಳು ಆ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 6–8 ಹೂಗಳು ಅರಳಿ, ದಟ್ಟವಾದ, ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಿಡಗಳು ದಟ್ಟವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೊದೆ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, 5–6 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯು ಅರಳುವ ವೇಳೆ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ದೂರದವರೆಗೂ ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಪರಿಮಳದ ಮೂಲಕವೇ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಜಮೀನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಮೇ 07ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಚಿನ್ನುಡಿ' 'ಸಕ್ರಿ ಸಂಕೇಶ್ವರ' ಕೇಳಿ, ರವೀಂದ್ರ ವೀ ಮುನ್ನೋಳಿಮಠ ಅವರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ...

ಪಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಕೇಳಲು ಕ್ಯೂಆರ್ ಕೋಡ್ ಸ್ಕಾನ್ ಮಾಡಿ

ಎಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಯಂತೆ ಇದೂ ಮುಂಜಾನೆಯ ಶ್ರಮ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರೊಳಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೂ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದಲೇ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು, ನಂತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಮಲ್ಲಿಗೆಗಿಂತ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ₹100 ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಯುಗಾದಿ, ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ.

ಕೆಲವೆಡೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಬಳಿ ಸಣ್ಣ ಆದಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಸ್ವ ಉದ್ಯೋಗದ ಕನಸು ಸಾಕಾರ ಮಾಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ಮಲ್ಲಿಗೆಯದ್ದು.

'ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದುಡಿದರೆ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ರೈತರು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೆ ಬಿದ್ದು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಹಲವು ಎಕರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವರು, ಈಗ ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಡಿಎಂಜೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆಗಾರ ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿನ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣವೇ ಕಾರಣ. ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಬಸಿದು ಹೋಗುವ ಫಲವತ್ತಾದ ಕೆಂಪು ಗೋರು ಮಣ್ಣು ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. 27 ರಿಂದ 32 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೂವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಇಳುವರಿ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದು ತೋಟಗಾರಿಕಾ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಬೆಳೆಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಸಬ್ಸಿಡಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪಾರಂಪರಿಕ ಬೆಳೆ ಉಳಿಸಲು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆಗಾರರ ಅಭಿಮತ. ಸ್ಥಿರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಬೆಳೆಗಾರರನ್ನೂ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಬೆಳೆಗಾರರ ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಳೆ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವೇ ಹಿರಿಯ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಅವರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಯುವ ಕೃಷಿಕರು 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಕುರಿತು ತಿಳಿದು ಕೃಷಿ ಪರಂಪರೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಿದೆ.



ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಖರೀದಿ ಜೋರು

UASB LIBRARY



ಪಲ್ಪ್ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ
ನಿರತರಾದ ಕುರುವೇರಿಯ
ನವ್ಯಶ್ರೀ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕೇಶವ

ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ರೈತರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳ ಕುರಿತ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಉತ್ತರದಂತೆ ಇದೆ.

ಶರಬತ್ತೇ ಮಹಾದ್ವಾರ!

■ ಶ್ರೀ ಪಡ್ರೆ

ನಂಬಲು ಕಷ್ಟ! ನಸು ಬಿಳಿಯ ಶರಬತ್ತೊಂದು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವೆಡೆ ರೋಮಾಂಚನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

'ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಇಷ್ಟು ರುಚಿಯ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ'. 'ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಯುವುದು ತುಂಬ ತಡವಾಯ್ತು'. 'ತಯಾರಿ ಸುಲಭ, ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು'. 'ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಕುಡಿದರೆ ಅದೆಂಥ ಉಲ್ಲಾಸ'– ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ.

ಎರಡೇ ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಈ ಪಾನೀಯ ನೂರಾರು ಕೃಷಿಕರ ಮನೆಮನಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿದೆ. ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದೆ. ಓಮ್ಮೆ ಕುಡಿದವರು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

'ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಜ್ಯೂಸುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ಮಾರಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೂಡಬಿದರೆಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕಾಮತ್.

'ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಊರಿಗೆ ಬಂದ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಮಗ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ತನ್ನ ಕಚೇರಿಯವರಿಗಾಗಿ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಒಯ್ದಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಏತಡ್ಕದ ವೈ.ಕೆ. ಗಣಪತಿ ಭಟ್. 'ಸೀಸನ್ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ರುಚಿ ಹಬ್ಬಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಗಣಪತಿ ಭಟ್ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ಕುಡಿದು, ಇತರರಿಗೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ ಶರಬತ್ತು ಏನಿದು? ನೀರಾ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ತೀರಾ ಹೊಸದು. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತಾಜಾ ಜ್ಯೂಸು.

ತಯಾರಿ ಹೇಗೆ?

ಜಖಂ ಆದ, ಬಿದ್ದಿರುವ, ರಸ ಸೋರಿರುವ ಹಣ್ಣು ಬೇಡ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೈಯಲ್ಲೇ ಕೊಯ್ಯ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಆಯ್ದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊರಗಿಡಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿ / ಕೈಯಲ್ಲಿ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾನಿನಿನಿಂದ ಗಂಟಲು ಕೆರೆಯುವ ಗುಣ (ಒಗರು) ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸದೆ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವೇ. ಒಗರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಾಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಗು / ಸಾಬಕ್ಕಿ / ಸಾಬುದಾನವನ್ನು ನುಣ್ಣನೆಯ ಹುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಾಕ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಾಗಿರಲಿ. ಅದನ್ನು ತಣಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ
ಶರಬತ್ತು
ಚಿತ್ರ: ದೇಹಳ್ಳಿ
ನಾಗರಾಜ್

UASB LIBRARY



ಪುತ್ತೂರಿನ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಜ್ಯೋತಿ ನಿಶಾದ್.

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ರಸಕ್ಕೆ ಐದು ಗ್ರಾಮ್ ಸಾಗು ಪೇಸ್ಟ್ ಸಾಕು. ಹಿಂಡಿದ ರಸವನ್ನು ಸೋಸಿ ಸೋಸಿಟ್ಟ ಸಾಗು ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರ್ಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ನಂತರ ಸೆಟ್ಸ್ ಆಗಲು ಬಿಡಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದಿಂದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಪದರ ತಳದಲ್ಲಿ ತಂಗುತ್ತದೆ. **ತಳದ ಪದರ ಬಾರದಂತೆ ಮೇಲಿನ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ತಂಪಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.** ಇದುವೇ ಝೀರೊ ಎಡಿಟಿವ್ ತಾಜಾ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು. ಅವರವರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಲಿಂಬೆ ರಸ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಒಳಸುರಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎರಡು ದಿನ ಬಳಸಬಹುದು.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಎನ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಕರು. ಮೂರು ಎಕರೆ ಗೇರು ತೋಟ. ಪುತ್ತೂರಿನ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ (ಗೇಸಂನಿ) ಸಂಪರ್ಕ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಮಾರಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ನಗರದಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಸ್ಯಾಂಪ್ಲಿಂಗ್, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರು. ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿನ ಜ್ಯೂಸಿಗೆ 50ರೂ. ಬೆಲೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. 10 ಸಾವಿರ ಬೆಲೆಯ ಜ್ಯೂಸರ್ ಯಂತ್ರ ತರಿಸಿ ಸುರು ಮಾಡಿದರು. ದಿನಕ್ಕೆ 15 ಲೀಟರ್ ಮಾರಿದ್ದಿದೆ.



ಗುತ್ತಿಗಾರಿನ ಲತಾ ಅಜಡ್ಕ ಅವರು, ಕಾಸರಗೋಡಿನ ಬೆರಿಯದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸಿನ ಮಳಿಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಧೈರ್ಯ ಬಂತು. ಗುತ್ತಿಗಾರಿನ ಸಂತೆಯ ದಿನ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಹಂಚಿದರು. 'ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪಭಿಪ್ರಾಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಯಂತ್ರ ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಶರಬತ್ತು ಅಂಗಡಿ ತೆರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಅಥವಾ ಬೇರೇನೂ ಒಳಸುರಿ ಸೇರಿಸದ ಝೀರೊ ಅಡಿಟಿವ್ ಕ್ಯಾಶ್ಯೂ ಆ್ಯಪಲ್ ಶರಬತ್ತಿನ ರುಚಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇರಳದ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್ (ಪಿಸಿಕೆ) ಕಳೆದೊಂದು ದಶಕದಿಂದ ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾರಿ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಮಳೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಸೀಸನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆರಿಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದಲೇ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂ. ಆದಾಯ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗ್ರೂಪ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಸಜೀವನ್ ಉಚ್ಚಕ್ಕಾವಿಲ್.

'ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿವೆ. ನಾವು ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಚಾರ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಉಪ ಕಸುಬು. ಖಾಸಗಿಯವರು ಕೈಹಾಕಿದರೆ ಗೇರುಬೀಜದ ಆದಾಯದ ಐದು ಪಟ್ಟಿನವರೆಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಗೇರುಹಣ್ಣು ಉತ್ಪಾದನೆ 60 ಲಕ್ಷ ಟನ್. ಕರ್ನಾಟಕದ್ದು 4 ಲಕ್ಷ ಟನ್. ಹಿಂಡಿದಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ತೂಕದ 50ರಿಂದ 60 ಶೇಕಡಾ ರಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕು. ಶ್ವಾಸಸಂಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕತ್ತಳೆಯ ಐದಾರು ಪಟ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದೆ. ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ನಾರು ಹೇಬ್ಬಾಗಿದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮೊದಲು ಸರಳ ರೀತಿಯಿಂದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತಾಜಾ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಎನ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಅದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ತ್ರಿಶೂರಿನ ಕೇರಳ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಪುತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೇಸಂನಿ ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಬಗೆಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು. ಉಳಿದಂತೆ ಎನರ್ಜಿ ಬಾರ್, ಕ್ಯಾಶ್ಯೂಪ್ರಾಶ್, ದ್ರವ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ.

ದಶಕಗಳಿಂದ ನೆನೆಗುದಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಲು 'ಕ್ಯಾಶ್ಯೂ ಆ್ಯಪಲ್ ಟು ಮಾರ್ಕೆಟ್' ಎಂಬ ಪಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ಗುಂಪು ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಲತಾ ಅಜಡ್ಕರಂತಹ ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಶರಬತ್ತು ತಯಾರು ಮಾಡಲೂ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ. ಗೇರುಹಣ್ಣು ಝೀರೊ ಅಡಿಟಿವ್ ಶರಬತ್ತು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದೆ. ರುಚಿ ನೋಡಿದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಲ್ಲಿ ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಗೇರುಹಣ್ಣು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರಬತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

'ಪಲ್ಪ್ ತಯಾರಿಸಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗೇಸಂನಿಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞೆ ಜ್ಯೋತಿ ನಿಶಾದ್. 'ಮಿಕ್ಸಿ, ಝಿಪ್‌ಲಾಕ್ ಕವರ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆಯ್ದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಗಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕವರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಇಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನವ್ಯಶ್ರೀ ಕುರುವೇರಿ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಈ ಪಲ್ಪಿನಿಂದ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಮಲಿದೆಯೇನೋ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಕುಡಿಯುವಮ್ಮ ಹಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಅನುಮಾನಗಳು ಬಹುಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಕಾರಣ, ಈವರೆಗೆ ಒಗರು ತೆಗೆದು ಗೇರುಹಣ್ಣು ಶರಬತ್ತು ಕುಡಿದವರು ಕಮ್ಮಿ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹತ್ತಾರು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸದ್ಯದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ನೋಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ■

UASB LIBRARY

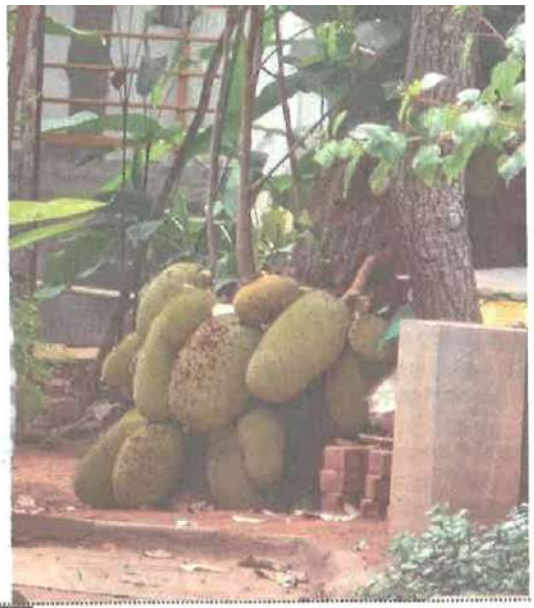


ನಿಮ್ಮ ಪುಟ

ಬುಡದಲ್ಲೇ ಜೋತುಬಿದ್ದ ಹಲಸು

ನಿಸರ್ಗದ ವಿಸ್ಮಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗೆ ನನ್ನ ಮನ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನನ್ನ ಗಮನಸೆಳೆದಿದ್ದು, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹಲಸಿನ ಮರದ ಹಲಸಿನ ಗೊಂಚಲು. ಅರಮನೆ ನಗರಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ, ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪುರವರ 'ಉದಯ ರವಿ' ಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಅವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಹಲಸಿನ ಮರದಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಗಳಿವು. ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲೇ ಜೋತು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಳೆಯ ಹಾಡು, 'ಧರಣಿಗೆ ಗಿರಿ ಭಾರವೇ, ಗಿರಿಗೆ ಮರವೂ ಭಾರವೇ, ಬಳ್ಳಿಗೆ ಕಾಯಿ ಭಾರವೇ., ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಮಗು ಭಾರವೇ' ಎಂಬ ಸಾಲುಗಳು ನೆನಪಾದವು. ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಹಲಸಿನಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಗಳು ಬುಡದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನೆಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುದು ಮರಕ್ಕೆ ಭಾರವೆಂದು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಹಲಸಿನ ಮರದ ತಳಿಯ ಗುಣ ಧರ್ಮವೊ? ಅಥವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೊ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಅನಿಸಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ.

–ನಿಸರ್ಗ ಧರಣೇಶ್ವರ





ಕೈಬೀಡಿ ಕಟ್ಟಲು ಎಲೆ ಬಳಕೆ

ಕೈಬೀಡಿ ಸೇದುವವರು ಈಗ ಮೊದಲಿನಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿ ಬೀಡಿ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕೈಬೀಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕೈಗಳೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಖಾಲಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವ ಜನರು ಖಾಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಬೀಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ 'ಸಾವಿರಾರು ಕೈಗಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದಲೇ ಹಲವಾರು ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳು ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೈಬೀಡಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಈಗ ಯಾರೂ ಕೊಯ್ಯುವವರಿಲ್ಲದೇ ಮಲೆನಾಡಿನ ಬೆಟ್ಟ ಬೇಣದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮರಗಳೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆ ನಿಂತಿವೆ. ಸಪೋಟಾ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಕಾಡು ಹಣ್ಣು 'ತುಮರಿ'ಯನ್ನು ಈಗಿನ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳು, ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡು, ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜಾತಿಯ ಮರಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮರದ ಜಾತಿಗೆ ತುಂಬರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರ, ಬೀಡಿ ಮರ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ 'ಬೀಡಿ ಎಲೆ' ಮರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಟ್ಟು, ಅವು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಬೀಜದ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಹಿ ತಿರುಳು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿಕರ. ಹಾರ್ನ್‌ಬಿಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಬೀಜಗಳು ಕಾಡಿನ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಪಸರಿಸಲು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೈಬೀಡಿ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬೀಡಿ ಎಲೆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

–ಜೆ.ಎಂ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

ಬಿಸಿ-ಮಸಿ ತಡೆಯುವ 'ಸಿಂಬಿ'

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೊರೆ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತದ ಹುರಿ ನೇರಿಸಿ ಕೌಶಲದಿಂದ ಹೆಣೆದ ಸಿಂಬಿ. ಇದು ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಕಾಲಮಾನದ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಸಿಂಬಿಯೂ ಹೌದು. ಹಿಂದೆ ಸೌದೆ ಒಲೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಒಣಗಿದ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆ, ಒಣಗಿದ ತೆಂಗಿನ ಗರಿ, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಸಿಪ್ಪೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಗಡಿಗೆಗಳು, ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಮಸಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಸಿ–ಬಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಅಡಿ ಸಾಧನವಾಗಿ ಸಿಂಬಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಂಬಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಮಸಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಂಬಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹುಲ್ಲು, ಹುರಿ ಹಗ್ಗ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು, ಸೌದೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಕಪ್ಪು ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊರೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಹೊರೆ ಬಳ್ಳಿ ಎಂದೇ ಅನ್ವರ್ಥ ನಾಮ. ಇದೀಗ ಮರ, ಸ್ಟೀಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಪರಿಕರಗಳು ಸಿಂಬಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಬಳ್ಳಿ ಸಿಂಬಿಗಳು ಈಗ ನೆನಪು ಮಾತ್ರ.

–ಎಸ್.ಎನ್. ಚಂದ್ರಕಲಾ, ಕೊಪ್ಪ



UASB LIBRARY



ತೂಗಾಡುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ...

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮರದ ತೊಡೆಯಿಂದಲೇ ಉದ್ದವಾದ ಬಳ್ಳಿ ರೂಪದ ಕಂಬಗಳಂತೆ ಕೆಳಗೆ ತೂಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವೆ. ಈ ಅಪರೂಪದ ದೃಶ್ಯಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಚ್ಚರಿಯ ಕಲೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯ 'ನೋಬೊನಗರ ಸೈಟ್ ಓನರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ರೆಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್' ಕಚೇರಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಗಿಡ ಬೆಳೆದುನಿಂತಿದೆ. ಈ ಅಪರೂಪದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಗಿಡವು, 'ಪ್ರಕೃತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರೋದಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸುಂದರ ಉದಾಹರಣೆ.

–ಸಿ.ಎಸ್. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಮಗಳ ಜನ್ಮದಿನ ಆಚರಣೆ

ಬೆಳಗಾವಿಯ ಮೂಡಲಗಿಯ ಈರಪ್ಪ ಢವಳೇಶ್ವರ ಎಂಬುವರು ತಮ್ಮ ಮಗಳಾದ ಸಾಧ್ವಿಯ ಜನ್ಮದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಆದರ್ಶನೀಯ. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಸತಿ ನಿಲಯ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ರುದ್ರಭೂಮಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ 150ರಿಂದ 200 ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2018ರಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಗಿಯ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಪುರಸಭೆಯವರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ 200 ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ನಿತ್ಯ ನೀರುಣಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಅವು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದು, ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ತೋರಣದಂತೆ ಅವು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಈರಪ್ಪ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಗಳ 10ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಲುವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯ ಸಾಯಿ ಮಂದಿರ ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಯಾಕಾದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು' ಎನ್ನುವ ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರ ನಡುವೆ ಈರಪ್ಪ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈವರೆಗೆ 4 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ಮಗಳು ಸಾಧ್ವಿಯೊಂದಿಗೆ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ನನ್ನ ಸಂತೋಷ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈರಪ್ಪ ಢವಳೇಶ್ವರ.

–ಬಾಲಶೇಖರ ಬಂದಿ, ಮೂಡಲಗಿ





JASS LIBRARY



ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗಿಸುವ ತಂಬುಳಿ

ಉಷ್ಣ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಚಿಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸ್ವಸ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರುಚಿಕರ ತಂಬುಳಿ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



UASB LIBRARY

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರೇಳು
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಎಳ್ಳು ಹುರಿದು ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ. ಆರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮೆತ್ತಗಾದರೆ ಸಾಕು. ಆರಿದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ.



ಪೇರಲಕುಡಿ ತಂಬುಳಿ



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪೇರಲ ಚಿಗುರು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಮೇಲೆ ಪೇರಲ ಚಿಗುರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವಷ್ಟು ಹುರಿಯಿರಿ. ಆರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಎರಡು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್



ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ನಾಲ್ಕೈದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ತೊಟ್ಟು ಸಮೇತ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ತಂಬುಳಿ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಧನಿಯಾ ಹುರಿದು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಚಿಗುರೆಲೆ ಹದಿನೈದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್



UASB LIBRARY



ಮುಖಕಾಂತಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನ ಫೇಷಿಯಲ್

UAS BIBRARY

ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ತಿರುಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಫೇಷಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಿಸಿ, ಭಂಗು, ಮೊಡವೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಬರದಂತೆ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳು ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಂಚ ನಿಲ್ಲಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖಿಷಿ ಖಿಷಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆದರೆ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನಕ್ಕೆ, ನಯಕ್ಕೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದು ಸಹಜ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಾತಾವರಣದ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಅಂದಗೆಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳು ಬಳಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಸಂತಸದ ವಿಚಾರವೂ ಹೌದು.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು



ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಷಿಯಲ್ ವಿಧಾನಗಳು ದುಬಾರಿಯೂ ಆಗಿರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೇ ಆಗಿದೆ.

'ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಮುಖ, ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬಳಸಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಂತರ ಹದವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಾಗಿ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ಟೀಮ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಳೆ ಆಚೆ ಬಂದು ಚರ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ತಳುವಾಗಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ' ಎಂದು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾವ್.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಅವಕಾಡೊ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅವರವರ ಚರ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಆಧರಿಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಹಣ ತೆತ್ತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹೊಳಪು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಪಲ್ಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಂಗು (pigmentation) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನ ಏನೇನು?

ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಹಲವು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ, ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್, ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಫೇಂಟ ಏಜಿಂಗ್‌ನಂತೆ ಈ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.





ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಗೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

■ ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ದಾಹ ನಿವಾರಕ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ. ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪುದಿನಾ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೊಡವೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸವನ್ನು ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನುಣುಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಇದ್ದಾಗ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಭಂಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಪ್ರೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಟೋನರ್.

ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜೆಲ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆಯಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಜೊತೆಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ನಂತರ ಬಿಸಾಡುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲ್ಮಶ, ದೂಳು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುತ್ತ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ■

UASD LIBRARY

ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕ ಮನುಷ್ಯನ ಅತಿರೇಕ



ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವ ಫೋಟೊಶೂಟ್

ಮನೋಹರ ಬೊಂದಾಡೆ ಕನಕಗಿರಿ
ಚಿತ್ರಗಳು: ಮಾರುತಿ ಪೂಜಾರಿ

ಅದು ಹೊಸಪೇಟೆಯ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಜಲಾಶಯದ ಹಿನ್ನೀರು ಪ್ರದೇಶ. ವಸಂತದ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಲೇ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಂಪಾಗುತಿದ್ದ ಸಮಯ. ಎಲ್ಲೋ ಚದುರಿಹೋಗಿದ್ದ ಬಳೆಂಟು ಹಕ್ಕಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕಿಳಿದು ನಡೆಯಲು ಶುರುವಿಟ್ಟವು. ನಿಂತಲ್ಲೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಾರದೆ ಚಿವ್ ಚಿವ್, ಕೊಕ್ಕೊಕೊ ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಸುತ್ತುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಗಮನ ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳತ್ತ ಹರಿಯಿತು.

ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಚಡಪಡಿಕೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳ ಚೀತ್ಕಾರ ಕೇಳಿಸತೊಡಗಿತು. ಒಂದೆರೆಡು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತಿದ್ದ ನೆಲದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದು, ಒಡೆದುಹೋಗಿದ್ದ ಅವುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು! ನಾಲ್ಕಾರು ಕಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರಿ ಮಾಡಲು ಇಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಾರೋ ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಇರಿಸಿಹೋಗಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಅಳಲು ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಗೂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ರದ ವಾಹನ ಹಾದುಹೋದ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು! ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಅತಿರೇಕದ ಫಲವಾಗಿತ್ತು.

ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಸಪೇಟೆ ಬಳಿಯ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹಿನ್ನೀರು ಪ್ರದೇಶವೀಗ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನೀರು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದಂತೆಲ್ಲ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಈ ಪ್ರದೇಶ ಜೀವವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಿದೆ. ಮರಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವೂ



ಸೀಗಲ್



ಮರಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಿಟಲ್ ಟರ್ನ್



ಮೀನುಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಮನ್ ಗ್ರೀನ್‌ಶಾಂಕ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು

UASB LIBRARY



ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶದ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವಲಸೆ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ತಂಗುದಾಣ. ಹಿಮಾಲಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿನ ಅತಿಶೀತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ 20 ಸಾವಿರ ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಂದ ನೂರಾರು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇಂದಿಲ್ಲಿ ಆತಂಕದಲ್ಲಿವೆ. ಕಾರಣ; ಇಲ್ಲಿಯ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ಅತಿರೇಕ ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

ನದಿ ಪಾತ್ರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೀಗ ನೀರು ಕುಗ್ಗಿ ಹಸಿರು ಹಸಿರಾಗಿ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡುವ ನೆಟ್ಟಿಗರು ವಿದೇಶದಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಲಸೆ ಬಂದು, ನೋಡಲು ಅದ್ಭುತ ತಾಣ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಿ ವೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಶೂಟ್‌ಗೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ವಿರುಮುಖಿವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹಿನ್ನೀರಿನ ಗುಂಡಾ ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಬಳಿವೊಂದರಲ್ಲೇ ದಿನಕ್ಕೆ 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನವ ಜೋಡಿಗಳ ಪ್ರಿ ವೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಶೂಟ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾರುಗಳು, ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳು, ಜನರ ಓಡಾಟ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ವಾಹನ ಹತ್ತಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಿ ವೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಶೂಟ್‌ಗಾಗಿ ಡ್ರೋಣ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳ ಬಳಕೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಧೈರ್ಯ ಕುಂದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಶೂಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಹಾಕುವ ಫೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಟೆಂಟ್‌ಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ಜನರ ಗದ್ದಲ– ಜಲಾಶಯ ತೀರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ಅವನತಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತಿವೆ.



ಕಾಲರ್ಡ್ ಪ್ರಾಟಿಂಕೋಲ್ ಹಕ್ಕಿ

ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಿಗಳೂ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ. ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚದುರಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮರಿ ಮಾಡುವುದೇ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಹರಸಾಹಸವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು



ಪ್ರಾಟಿಂಕೋಲ್

ಹಿನ್ನೀರಿನ ಬಳಿ ಎಸೆದ ಬಿಯರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು

ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಜಲಾಶಯದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಿದಂತೆ ಹಲಸಂದಿ, ಶೇಂಗಾ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಇಲ್ಲಿನ ಭೂರಹಿತ ಅರೆಕಾಲಿಕ ರೈತರು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ವಲಸೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಇಳಿಮುಖ

ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಏಕೈಕ ಪಕ್ಷಿಧಾಮವಾಗಿರುವ ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿಯ ಅಂಕಸಮುದ್ರ ಪಕ್ಷಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಬಿಎನ್‌ಎಚ್‌ಎಸ್ (ಬಾಂಬೆ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಸೊಸೈಟಿ) ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿತಜ್ಞರ ಜೊತೆಗೂಡಿ 2025ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗಣತಿ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಬಣ್ಣದ ಕೊಕ್ಕರೆ (ಪೇಂಟೆಡ್ ಸ್ಟಾರ್ಕ್), ಸಿಳ್ಳೆ ಬಾತು, ಸೂಜಿ ಬಾಲದ ಬಾತು, ನೀರುಕಾಗೆ (ಕಾರ್ಮೋರೆಂಟ್) ಕೆಂಬರ್ಲ ಮತ್ತು ಬೂದು ಬಕಗಳು ಸೇರಿ 133 ಪ್ರಭೇದಗಳ 35 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಯಾಂಡ್ ಪೈಪರ್, ಪ್ಲೋವರ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಕೆಂಪು ತಲೆಬಾತುಗಳು (ರೆಡ್ ಕ್ರೆಸ್ಟೆಡ್ ಪೋಚರ್ಡ್) ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಾರಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಮಿಷಿ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಸರ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ 270ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭೇದದ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದವು. ಅದೀಗ 133ಕ್ಕೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ. 244 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದ ಅಂಕಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಅಲಸ್ಕಾ, ಯೂರೋಪ್, ಸೈಬೀರಿಯಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಅಫಘಾನಿಸ್ತಾನಗಳಿಂದ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಗೋಲ್ಡನ್ ಪ್ಲೋವರ್, ರಫ್, ವಿಜನ್, ಕಾಮನ್ ಪೋಚರ್ಡ್, ಸೋಲಾರಿ ಬಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ ಪಕ್ಷಿಯಾದ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಕಿಮ್ಮರ್ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಲಸೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇವುಗಳ ಆವಾಸ ತಾಣಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ದುರಂತ.

'ಉಳಿದಿರುವ ಕೆಲವೇ ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಹಿನ್ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಉಪಟಳವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಇಂಥ ತಾಣಗಳನ್ನು ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಜಲಾಶಯದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ನವೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್‌ವರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾವಲುಗಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆ. ಆದರೆ, ನಿರಂಕುಶ ಪ್ರಭುವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಕ್ಷಿತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ಪ್ರಸಾದ್.

ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಜಲಾಶಯಗಳ ಹಿನ್ನೀರು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ಇದು ಮರಳು ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ –ಜೊತೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಮರಿ ಮೀನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೀಟಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದು. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ರೈತರು ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುವ ಕೀಟಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕೀಟಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಬೆಳೆಗಳ ದಿಢೀರ್ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರಕ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ವಲಸೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಎದುರಾದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಕಟವೆಂದರೆ, ಟೆಂಡರ್ ಪಡೆದ ಇಲ್ಲಿನ ಮೀನುಗಾರರು ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣು (ತೂತು)ಗಳ ಬಲೆ ಹಾಕಿ ಮೀನುಗಳ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು!

ಹೆಚ್ಚು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಬಲೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಉಣಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಮೀನುಗಳು ಸಿಗದಂತಾಗಿವೆ. 'ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಬಲೆ ಬಳಕೆ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಸಂಕುಲಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಳಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು ವಲಸೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪಕ್ಷಿಪ್ರೇಮಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರೂ ಆದ ಹೊಸಪೇಟೆಯ ಡಾ. ರಾಜು.



UAS LIBRARY

ದೂಧ್ ಸೋಡಾ

ರುಚಿ ನೋಡಾ..!

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಸಲು ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರಣವೀರ್ ಸಿಂಗ್ ಅಭಿನಯದ ಧುರಂಧರ್ 2 ಸಿನಿಮಾ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಈ ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.



■ ಯು.ಎ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನಾದರೂ ತಂಪು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್... ಹೀಗೆ ದೇಸೀ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕುಡಿದರೂ, ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಪೇಯ ಸವಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನಾಲಗೆ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದಾಹ ನೀಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದೆಂಬ ಕಾಳಜಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂಥ ಹೊಸಬಗೆಯ, ರುಚಿಯ, ಸ್ವಾದದ, ಘಮಲಿನ ಪೇಯವೊಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದುವೇ ದೂಧ್ ಸೋಡಾ!

ಕೋಲ್ಡ್ ಸೋಡಾ, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಈ ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಎಲ್ಲರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು ಎನಿಸಿದೆ. ಈಗ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು 'ಸೆನ್ಸೇಷನ್ ಪಾನೀಯ' ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸುಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೂಧ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಪಂಜಾಬಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾನೀಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತ್‌ನ ಸ್ಥಳೀಯ ಸೋಡಾ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನನಿಬಿಡ ರಸ್ತೆಗಳವರೆಗೆ, ದೂಧ್ ಸೋಡಾವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪೇಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ?

ದೂಧ್ ಸೋಡಾ, ಮೊದಲು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಸೆಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲನ್ನು, ಫ್ಲೇವರ್ಡ್ ಸಿರಪ್ ಮತ್ತು ಸೋಡಾದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಲಿನ ಪಾನೀಯಗಳ ಹಿತವಾದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸೋಡಾದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದು ತಕ್ಷಣ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪಾನೀಯ ಆಗಿದೆ.

'ದೂಧ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದರಿಂದ ರೋಸ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಪಿಸ್ತಾದಂತಹ ಜನಪ್ರಿಯ ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ದೂಧ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಫಲೂದಾ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಸಬ್ಜಾ ಬೀಜಗಳಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೂ ಇದು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕೆನೆಯುಕ್ತ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾರಾಯಣ ಹೆಲ್ತ್‌ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಡಯಟೀಷಿಯನ್ ಆಗಿರುವ ಸುಪರ್ಣಾ ಮುಖರ್ಜಿ ಅವರು.

'ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ದೂರವಿರುವುದು ಲೇಸು' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಪುದಿನಾ ಎಲೆ, ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಇನ್ನೂ ಫ್ಲೇವರ್ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಸಿರಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ರಣವೀರ್ ಸಿಂಗ್ ನಟನೆಯ ಧುರಂಧರ್ 2 ಸಿನಿಮಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಬಳಿಕ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ದೂಧ್ ಸೋಡಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಲಾಹೋರ್ ಮತ್ತು ಕರಾಚಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಾನೀಯ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ.

■

UASB LIBRARY



ಅಪರೂಪದ ಪಪ್ಪಾಯ

ಬಾಬು ಅಣ್ಣನ ತೋಟದಿಂದ ತಂದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಇದು. ತಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಇತ್ತು. ಎರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಥರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಬೀಜ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡಿತು. ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಮೈ ಜುಂ ಎಂದಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣವೆಂದು ಗೂಗಲ್ ಮಿತ್ರನ ಮೊರೆ ಹೋದೆ.

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಬೀಜಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹುರುಳಿಯಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಇರುವುದು ಅಪರೂಪದ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೀಜಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಆರ್ದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನವಿದ್ದಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೂವುಗಳು ಫಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇವು ಯಾವುದೇ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನದ್ದೇ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ. ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳಂತೆ ಖಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಮ್ಮೊಂದು ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಿಳಿ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಸ ಪರಂಗಿ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

—ಸುಮಾ ಕಳಸಾಪುರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಹಾ ಅಡುಗೆ



ಕುಲ್ಫಿ ಸ್ಪೆಷಲ್

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕುಲ್ಫಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಿಯವೇ. ಹಣ್ಣು, ಒಣಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮಖಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಕುಲ್ಫಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ...

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

UASE LIBRARY

ಖರ್ಜೂರ ಕುಲ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ನೆನೆಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮರದ ಚಮಚ ಚುಚ್ಚಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕುಲ್ಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಪಿಸ್ತಾ ತಲಾ ಎಂಟೆಂಟು
- ಹಾಲು ಮೂರು ಕಪ್
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಪುದಿನಾ, ಬೆಲ್ಲದ ಕುಲ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ ಎಲೆ, ಶುಂಠಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಬೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಮರದ ಚಮಚ ಚುಚ್ಚಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕುಲ್ಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಐದು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ತುಂಡು
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ







ಗುಲಾಬಿ ಕುಲ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗುಲಾಬಿ ಹೂವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಲು ಇಟ್ಟು, ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಲು, ಗೋಡಂಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದು, ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ, ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮರದ ಚಮಚ ಚುಚ್ಚಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕುಲ್ಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ನಾಲ್ಕು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಎಂಟು
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ



ಹಾಲಿನ ಕುಲ್ಫಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಕಾಲು ಲೀಟರ್
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ, ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮರದ ಕಡ್ಡಿ ಚುಚ್ಚಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕುಲ್ಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಮಖಾನ ಕುಲ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಲು ಇಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಖಾನ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ, ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮರದ ಚಮಚ ಚುಚ್ಚಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕುಲ್ಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಖಾನ ಹದಿನೈದು
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ತಲಾ ಐದೈದು
- ಹಾಲು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ
- ಕೇಸರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ



UASB LIBRARY



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಕುಲ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಕಡ್ಡಿ ಚುಚ್ಚಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಆರು
- ಖರ್ಜೂರ ಮೂರು
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ



ಮಂಡಗದ್ದೆ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಅತಿಥಿಗೃಹ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮರದೊಂದಿಗೆ ಅಪ್ಪಗೆಯ ಖುಷಿ

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜ ಹೆಮ್ಮರವಾದ ಕ್ಷಣ

■ ಉಮೇಶಭಟ್ಟ ಪಿ.ಎಚ್

ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಿಂದ 1968ರಲ್ಲಿ ತರಿಸಿದ್ದ ಆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದಾಗ ಅದು ಇಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಮರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದುಕೊಂಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಮರಗಳು ಉರುಳಿ ಹೋದರೆ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಬಿತ್ತಿದ್ದ ಬೀಜವೊಂದು ಮುಗಿಲೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅವರಿಗೆ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಬಾಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರು. ಮರಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿದರು. ಸ್ವಂತ ಮಗನನ್ನೇ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಖುಷಿ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಜನಪರ ಸೇವೆಯಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಹೆಸರು ಹೊಂದಿರುವ ಎ.ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅವರು ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಂಡಗದ್ದೆ ಅರಣ್ಯ ಅತಿಥಿಗೃಹದ ಆವರಣ ಒಳಹೊಕ್ಕಾಗ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದು, ಆಗ ಜತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ. ಜತೆಗೆ ಮುಗಿಲೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದ ಪದರ ಹಲಗೆ ಮರ. ಅದನ್ನು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 'ಕಾಯ ಅಂಥೊತೆಕಾ' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫ್ಲೈವುಡ್ ಮರದಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

'ಆಗ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಉಪ ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಶಾಮಸುಂದರ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಬಿತ್ತಿದ್ದು ಈಗ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ ನೋಡಿ' ಎಂದು ಆಗ ವಲಯ ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟ ಅವರು ನೆನಪಿಸಿದರು. ಮರದ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅದು ಬೆಳೆದ ಪರಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿಗೊಂಡರು ಲಕ್ಷ್ಮಣ.

ಆಗ ಕೆಲವೇ ಬೀಜವನ್ನು ತರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ಬೀಜ ಮಾತ್ರ ಶಿವಮೊಗ್ಗಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರನ್ನು ಶಾಮಸುಂದರ್ ಅವರು ಭೂಮಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಆಗ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸಹಾಯಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಯುವ ಐಎಫ್ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಒಂದೇ ಬೀಜವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಡ್ತಿ ಪಡೆದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ವರ್ಗಗೊಂಡು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ 2000ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ಕೊಡಗು, ಮೈಸೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಬಿತ್ತಿದ್ದು ಇದೇ ಆದುದರಿಂದ ಅದೇನೋ ಅಭಿಮಾನ ಇತ್ತು.

ಬಳ್ಳಾರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅವರಿಗೆ ಮಂಡಗದ್ದೆ ಕಡೆ ಹೋಗುವ ಮನಸಾಯಿತು. ಮಂಡಗದ್ದೆ ಅತಿಥಿಗೃಹ ಆವರಣ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವರಿಗೆ ತಾವು ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ದರ್ಶನವಾಯಿತು. ಜತೆಗೆ ಪತ್ನಿ ಸಾವಿತ್ರಿ, ಮಗ ಸತ್ಯಜಿತ್ ಕೂಡ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೂ ಅಪ್ಪನ ಮರದ ಪ್ರೀತಿ ಕಂಡು ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ.

ಈ ಮರ ಭಾರತದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ ಪೆರು ಕೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಫ್ಲೈವುಡ್‌ಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗಾತ್ರ, ವಿಶೇಷತೆಯಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತದೆ. 6ರಿಂದ 8 ಅಡಿ ಗಾತ್ರದ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದು ಫ್ಲೈವುಡ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ 15 ಅಡಿ ಅಗಲ, 45ರಿಂದ 48 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯ ಅಂಥೊತೆಕಾ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿವೆ. ಇದು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ.



ಫ್ಲೈವುಡ್ ಮರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ. 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಫ್ಲೈವುಡ್ ಮರಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 60 ಜಾತಿಯ ಫ್ಲೈವುಡ್ ಮರ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೈವುಡ್ ಜಾತಿಯ ಮರಗಳಿವೆ. ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಜಮೀನು ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ ಫ್ಲೈವುಡ್ ಮರಗಳನ್ನು ಈಗ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತ: ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಅವರು ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ 1980ರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಬೆತ್ತದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ಹೊಸ ಬೆತ್ತದ ತಳಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನೇ ಬೆತ್ತಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲಮಸ್ ಲಕ್ಷ್ಮಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಬೆತ್ತ ಈಗಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

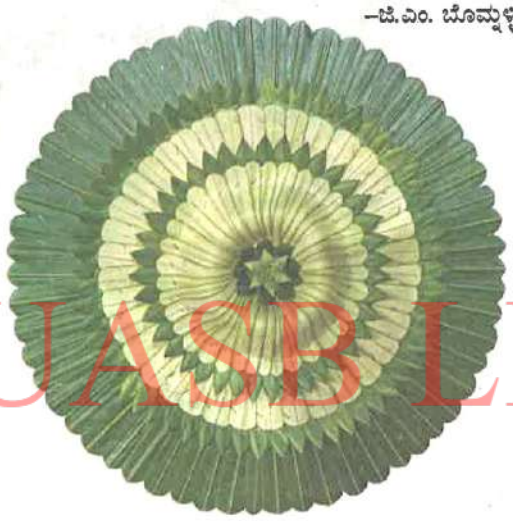
ಚಿತ್ರಗಳು: ಶ್ರೀಧರ ಹೆಗಡೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

UASB LIBRARY

ತೆಂಗಿನಗರಿಯಿಂದ ವೇದಿಕೆ ಅಲಂಕಾರ

ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ರಂಗಧಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಸ್ನೇಹಕೂಟ' ಆಯೋಜನೆಯಾಗಿತ್ತು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿದ್ದು ಹಸುರು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಗರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ದೀಪದ ಗೂಡು. ಅದೇ ಹಸುರು ತೆಂಗಿನಗರಿಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾದ ಚಕ್ರದ ರಚನೆಗಳು. ಇವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಉಂಚಳ್ಳಿಯ ಸತೀಶ್ ಭಟ್ ಎಂಬುವರು. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಕೃಷಿಕರಾದ ಅವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ತೆಂಗಿನಗರಿಯಿಂದ ವೇದಿಕೆ ಅಲಂಕಾರ, ಮದುವೆ ಮಂಟಪ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲಾವೃತ್ತಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರು. ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇದೀಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತ, ಕಲಾಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉತ್ಸಾಹಿ ಸತೀಶ್ ಭಟ್ ಉಂಚಳ್ಳಿ. ಹಳ್ಳಿಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆವ ಮದುವೆ, ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ, ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸತೀಶ್ ಅವರು ಮಾಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಲಂಕಾರ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಗರಿ ಕಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕರಕುಶಲ ತಯಾರಿಕೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಈ ಕಲಾವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಕಲೆಯನ್ನು ಯುವಜನತೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕಿದೆ. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಲೆ ಅವರೊಂದಿಗೇ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

–ಜೆ.ಎಂ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ







ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲೊಂದು ಜೋಕಾಲಿ

ಈಚೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆ ಸುಮಾರಿಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಉದ್ಯಾನವೊಂದರಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ದಟ್ಟ ಮರಗಳ ನೆರಳನಡಿಯ ಪುಟ್ಟ ಮಂಟಪವೊಂದರ ತಾರಸಿಗೆ ಜೋಕಾಲಿಯಂತೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಜೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮನೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆ ದೃಶ್ಯ ಮನಕೆ ಮುದ ನೀಡಿತು. ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ, ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಜೋಳಿಗೆ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿ. ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ತಾಯಿಯ ಸೀರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜೋಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ, ಅದರ ತಲೆ ದುಂಡಗಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳ್ಳಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ನಗರ ಜೀವನದಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ.

–ಪ್ರಮೋದ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

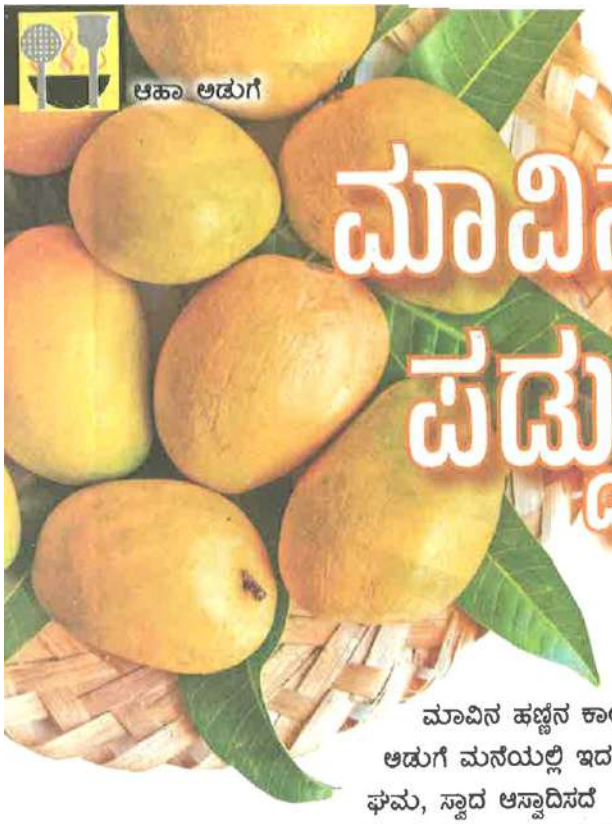
ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುರು ಪ್ರೀತಿ

ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಡಳಿತ ಸೌಧದ ಒಂದನೆಯ ಮಹಡಿ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಭೂಮಾಪನ ಇಲಾಖೆ ಕಚೇರಿ ಹಸಿರಿನ ಸ್ವಾಗತ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ 42 ಗಿಡಗಳು, ಬಳ್ಳಿಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣ ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಸುರು ಪ್ರೀತಿ, ವಾತಾವರಣ ಕಂಡಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಖುಷಿಯ ವಿಚಾರ. ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಕಚೇರಿಯ ಭೂಮಾಪಕರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರು ನೀರುಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೆ. ಪ್ರಮೋದಕುಮಾರ ಎಂಬುವರು 2021ರಿಂದಲೂ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

–ಎಸ್.ಎನ್. ಅಮೃತ, ಪುತ್ತೂರು

UASB LIBRARY

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಪಡ್ಡು, ಹೋಳಿಗೆ





ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಘಮ, ಸ್ವಾದ ಆಸ್ವಾದಿಸದೆ ಇರುವವರೇ ವಿರಳ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಸುಧಾ ಪ್ರಭಾಕರ್

UASB LIBRARY

ಸಿಹಿ ಪಡ್ಡು ರುಚಿ



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ಈ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಪಡ್ಡು ಮಾಡುವ ಕಾವಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮೃದುವಾದ ಪಡ್ಡು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕೇಸರಿಭಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ನೀರು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಘಮ್ಮನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಯೆಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಉರಿ ಸಣ್ಣ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.



ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಪೂರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಒಂದು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು
- ಆಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ತವಾ ಇಟ್ಟು ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಬೇಯುವಾಗ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಬದಿ ತಿರುವಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ ರೆಡಿ.



ಆಹಾ ಹೋಳಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹುರಿದ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ನೀರಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೂರಣ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಈಗ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಕಣಕವನ್ನು ನಾದಿ ಬಟ್ಟಲಿನಾಕಾರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

UASB LIBRARY



ಸ್ವಚ್ಛ ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದ ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಹಳ್ಳಿ

ಏಷ್ಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಳ್ಳಿ

ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್

■ ಕೆ.ಪಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ



ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಸುಂದರ ಕಾಲುಹಾದಿ

UASB LIBRARY

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಸ್ತೆಗಳು, ಟ್ರಾಫಿಕ್, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವ ಕಸದ ರಾಶಿಯ ಗಬ್ಬುನಾತ... ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನವಾದರೂ ದೂರವಿರಲೆಂದು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಅಸ್ಸಾಂ ಮೇಘಾಲಯದ ಒಂದು ವಾರದ ಪ್ರವಾಸ. ಈ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದ 'ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್' ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ಬಹಳವೇ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು.

'ಏಷ್ಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಿನ್ನೆಂಥ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ನಿಂದ ಹೊರಟು ನಡುವೆ ಭಾರತ ಬಾಂಗ್ಲಾ ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ಫಟಿಕ ಸದೃಶ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಡಾಮ್ಕಿ ನದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ (ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಮಳೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ನೀರು ತೀರಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ) ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ. ನಮ್ಮ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ 'ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟು ದೂರ ಬರಬೇಕಿತ್ತೇ?' ಎನ್ನುವ ಅಸಮಾಧಾನ!

ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ 'ಏಷ್ಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಳ್ಳಿ, ದೇವರ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ' ಎಂಬ ಬರಹವಿರುವ ಫಲಕ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ನಡೆದರೆ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸುಳಿವಿಲ್ಲದ ಸುಂದರ ರಸ್ತೆಗಳು, ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನ ಬೇಲಿಯೊಳಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾದ ಹೂಗಿಡಗಳು, ಸಾಲು ಮರಗಳು, ಕೂರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಆಸನಗಳು, ಕೆಲವೆಡೆ ನೆರಳಿಗಾಗಿ ಮಂಟಪಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬಿದಿರು, ಮರಮುಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವಂತಹವು. ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಕಿರುದಾರಿಗಳೂ ಶುಭ್ರತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೇ ಆಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗಳೂ ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ನೋಡಲು ಮೋಹಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳೂ ಸರಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜನರೂ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು. ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವಿರುವ, ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಎನ್ನುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುತ್ತಾ ಆ ಸುಂದರ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭೂತಿ. ಹೀಗೆಯೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾದ ಬಿದಿರಿನ ಸೇತುವೆಯ ಬಳಿ ಬರುತ್ತೇವೆ. ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಸೇತುವೆ. ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ

ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಮಂಟಪ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಮೂವತ್ತು ಅಡಿಗೂ ಮೀರಿ ಇಳಿಜಾರಾಗಿ ಸಾಗುವ ಈ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಾವತಿಸಿ ಆ ಸೇತುವೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಬರಬಹುದು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ವಿಹಂಗಮ ನೋಟವೂ ಲಭ್ಯ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ 85 ಅಡಿಯ ಬಿದಿರಿನ ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವನ್ನು ನೋಡುವ ಅನುಭವವೂ ಅನನ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬಾಂಗ್ಲಾ ಗಡಿಯ ನೋಟವೂ ಲಭ್ಯ.

ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಬರಲಿ, ಯಾವ ಉಸಾಬರಿಗೂ ಹೋಗದೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿ. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಭಾಷೆಯ ಅಡಚಣೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಖಾಸಿ ಭಾಷೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ನಿಂತ ಒಂದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಇಂಗ್ಲಿಷನ್ನು ಬಲ್ಲರು. ಹಳ್ಳಿಯಿಡೀ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮರಳಿ ಹೊರಟಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ, ಕೃತ್ರಿಮವಿಲ್ಲದ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಮೊದಮೊದಲು ಅಲ್ಲೇನು ಹೋಗಿ ನೋಡುವುದು ಎಂದವರೂ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡಿದ್ದು ನೋಡಿ ಬಂದದ್ದು ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು ಎಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಸಂತಸವಾಗಿದ್ದು ಹೌದು! ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳು ಫೋಟೊಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ, ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರವಾಸ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು.

ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಗ್ರಾಮ ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ನಿಂದ 76 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಚಿರಾಪುಂಜಿಯಿಂದ 80 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಜೀವಂತ ಮರದ ಬೇರಿನ ಸೇತುವೆ ಇರುವ ರಿವಾಯ್ ಹಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲಿಂದ 2.50 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ.

ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಕುರಿತು...

ಸುಮಾರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ, ಪೂರ್ವ ಭಾರತದ ಮೇಘಾಲಯ ರಾಜ್ಯದ ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಗ್ರಾಮವು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಳ್ಳಿ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಡಿಸ್ಕವರ್ ಇಂಡಿಯಾ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯು ಇದನ್ನು 2003ರಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು 2005ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿಯವರು ತಮ್ಮ 'ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್' ರೇಡಿಯೊ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಅನ್ನು ಮೇಘಾಲಯದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು.

ಮೇಘಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಖಾಸಿ



ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಣ್ಣ ಹೋಟೆಲ್



ಬಿದಿರಿನ ಸೇತುವೆ

ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್, ಪರಿಶುದ್ಧ ಬೀದಿಗಳು, ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಜೀವನಶೈಲಿಗಾಗಿ ಏಷ್ಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿರಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೀದಿಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು ಹಿಂದು ನೂರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಮನೆಗಳಿರುವ, ಒಂದು ಸಾವಿರದ ಒಳಗಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್‌ನ ಖಾಸಿ ಸಮುದಾಯವು ಮಾತೃವಂಶೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಆಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ವಂಶಾವಳಿಯು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದವಾಗಿವೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಗಂಡನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ! ಖಾಸಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾಸಿ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಜನರು ತಮಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಖಾಸಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದೂ ಇಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆ.

ಈ ಹಳ್ಳಿಯು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಾದರಿಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮಿಷನರಿಗಳು ಸಹ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಶಂಕುವಿನಾಕಾರದ ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸುಡಬಹುದಾದ ಕಸದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೂಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗಿನ ನಡಿಗೆ ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣಕ್ಕಾಗಿ 'ದೇವರ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿಗೆ ಈ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

'ಒಂದು ಮಾಫ್ಲಿನ್ನಾಂಗ್ ಹಳ್ಳಿಯು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಮುಖಗವಸುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಒಳಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ ಖ್ಯಾತ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗ ಸಚಿನ್ ಟೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

UASB LIBRARY

ಕರಾವಳಿಯ ಉಪಾಹಾರದ ಗಮ್ಮತ್ತೇ ಗಮ್ಮತ್ತು!





ತುಪ್ಪ, ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದಿನ ದೋಸೆ

ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಚ್ಚಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ



UASB LIBRARY

■ ಬಿ. ಶೋಭಾ ಅರಸ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲೂ (ಅವಿಭಜಿತ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ) ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ವಿಶೇಷ.

ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ರವೆ ಗಂಜಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮದು ಆ ಗಂಜಿ ಊಟವಲ್ಲ, ಕೊಚ್ಚಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಊಟ. ಕೊಚ್ಚಕ್ಕಿ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭತ್ತವನ್ನು ಕೊಪ್ಪರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಪರಿಮಳವೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭತ್ತ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಒನಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಭತ್ತ ಕೊಯಿಲು ಆದ ಕೂಡಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಕ್ಕಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ತಿಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಗಂಜಿ ಊಟ. ಮೆತ್ತಗೆ ಬೆಂದಿದ್ದರೂ ಅಗಳು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಜಿಗುಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗಂಜಿಗೆ ತುಪ್ಪವೋ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೋ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ನಿತ್ಯದ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಭರ್ತಿ ಗಂಜಿ ಉಂಡು ಥರ್ ಎಂದು ತೇಗಿದರೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಸೇವಿಸಲು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಬೆವರಿದರೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಏಕಾದಶಿ ದಿನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದವರು ಮರುದಿನ ದ್ವಾದಶಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಹಾಲು ಗಂಜಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ತಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ (ಭತ್ತವನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ) ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕೊಚ್ಚಕ್ಕಿ

ಒಗ್ಗರಣೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು ಜೊತೆಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಗಂಜಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತುಪ್ಪ/ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ/ ಮೊಸರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾವಿನಹಿಂಡಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಹಳ ತಂಪು.

ನಿತ್ಯ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಗಂಜಿ ಊಟವಾದರೆ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಕೊಟ್ಟಿಕಡುಬು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆಂದು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗೆ ಮೂರು ಅಳತೆಯ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ದಪ್ಪವಾದ ಕಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹೊಯ್ದು



ಮುಂಡಕನ ಓಲೆಯ ಕೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಘಮಘಮ ಕಡುಬು

ಮಾಡುವ ದೋಸೆಯೇ ಉದ್ದಿನ ದೋಸೆ. ಈ ದೋಸೆಗೆ ತೂತುಗಳಿದ್ದು, ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೋಸೆ ಹೊಯ್ಯುವಾಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಪರಿಮಳಹರಡಿಹೊಟ್ಟೆಯಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಸೆಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ/ ತುಪ್ಪ ಜೋಸಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ಸವಿಯನ್ನು ತಿಂದವನೇ ಬಲ್ಲ. ಈ ಊರಿನ ಕೆಲವು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲೂ ದೋಸೆ ಸೇವೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತರು ಹರಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಡಿ ಅಕ್ಕಿ ದೋಸೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ತಿಂಡಿ ಅಂದರೆ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು. ಇದನ್ನು ಊರ ಜಾತ್ರೆಯಂದು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ, ನೆಂಟರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಲೂ, ಮದುವೆ ಮುಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲೂ ಈ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಡುಬು ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಳತೆಯ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಐದಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಉದ್ದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ಆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಕೆಲವರು ನುಣುಪಾಗಿ ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಣ್ಣಗೆ ಆದರೆ ಕಡುಬು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ ಇರುವುದು ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ. ಮುಂಡಕದ ಓಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಟದಂತೆ ಕೊಟ್ಟೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಂಬಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಮುಂಡಕದ ಓಲೆ ನೀಳವಾಗಿದ್ದು ಕೆರೆ, ತೋಡಿನ ದರೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಈ ಎಲೆಯ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಓಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಚಾಕು/ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಹೆರೆದು ಓಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನೂ ಹೆರೆದು ಆನಂತರ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಓಲೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಆನಂತರ ತೇವವನ್ನು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಓಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಓಲೆಗಳನ್ನು ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಲೋಟಗಳಂತೆ ಇಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಲೆಗಳನ್ನು ಲೋಟಗಳಂತೆ ಇಡಲು ಒಣಗಿದ ತೆಂಗಿನಗರಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದಾಗ ಬರುವ ಪರಿಮಳ ಅಮೋಘವಾಗಿದ್ದು ಕಡುಬು ತಣ್ಣಗಾದರೂ ಆ ಪರಿಮಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಉಳಿಯುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಮೃದುವಾದ ಈ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬುಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ





ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುಂಡಕದ ಓಲೆ

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಣಮೆಣಸು ಕರಿಬೇವು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದ್ದು) ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ, ಆಹಾ ಎಂಥ ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನಮ್ಮೂರಿನವರು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೂ ಊರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿಯ ಉಪಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಊರಿನ ಅನೇಕ ಹೋಟೆಲ್ ಹಾಗೂ ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಊಟ, ಮುಂಡಕದ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹಲಸಿನ ಎಲೆ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಅರಸಿನೆಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಂಡಕದ ಓಲೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳವೇ ಬೇರೆ. ಮುಂಡಕದ ಓಲೆಯನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಲ್ಲದ ಮುಂಡಕವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮುಳ್ಳುಗಳಿದ್ದ ಮುಂಡಕದಷ್ಟು ಪರಿಮಳವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮುಂಡಕದ ಓಲೆಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಗೃಹೋದ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಡಕದ ಕೊಟ್ಟೆ ಮಾಡುವ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಿನ ಯುವಕರಿಗೂ ಮುಂಡಕದ ಕೊಟ್ಟೆ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಈ ಉಪಾಹಾರ ಕ್ರಮ ಈಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮೂರಿನ ಈ ವಿಶೇಷ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತಪ್ಪದೇ ಬನ್ನಿ. ■

ಸವಿ ಕರ್ನಾಟಕ

ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಅಂಕಣ. ಆ ಸವಿಯ ಹಿಂದಿನ ಪರಂಪರೆ, ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಗುಚ್ಛ.

UASB LIBRARY

13 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತ

21/5/26

ಮೇ 2026 | ₹ 22

ಯೋಜನಾ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ 1985ರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತ

योजना • ଯୋଜନା • யோஜனா • యోజన • ಯೋಜನಾ • YOJANA • திட்டம் • പദ്ധതി • योजना • યોજના • ಯೋಜನಾ • یوجنا



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065
ನ.ದಿ. ಸಂಖ್ಯೆ:
U.A.S. UNIVERSITY LIBRARY
BANGALORE
560 065
G.K.V.K CAMPUS
UASB LIBRARY

ಪರಂಪರೆ

ಜಾಗತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಭಾರತದ ಪ್ರವೇಶ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು ಅರಣ್ಯ ಆಧರಿತ ಜೀವನೋಪಾಯ ಆರ್ಥಿಕತೆಗಳಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಮಾನ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಕಥೆಯಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಾಡುಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ, ಅರಣ್ಯ ಆಧರಿತ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಸುಸ್ಥಿರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿವೆ. ಜೀವನಾಧಾರದಿಂದ–ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಬುಡಕಟ್ಟು ಆರ್ಥಿಕತೆಗಳ ವಿಶಾಲವಾದ ಮರುಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ನವದೆಹಲಿಯ ಸುಂದರ್ ನರ್ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 18–30ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ಭಾರತ್ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಫೆಸ್ಟ್ 2026ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಕ್ಕೂಟ (ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ) ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ವಾರ್ಷಿಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಸವವು ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಪರಂಪರೆಯು ಅದರ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕರಕುಶಲತೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಇದು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ದೇಶದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಭೂದೃಶ್ಯದ ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೂಪಾಂತರವು ಆರ್‌ಐಎಸ್‌ಎಎ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಟ್ರೈಬಲ್ ಬ್ರಾಂಡ್, ವನ್ ಧನ್ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ನೀತಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು ಅರಣ್ಯ ಆಧರಿತ ಜೀವನೋಪಾಯ ಆರ್ಥಿಕತೆಗಳಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದು ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಮಾನ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಕಥೆಯಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಾಡುಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

UASB LIBRARY

ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದ ಭಾರತ ಮಾದರಿ: ವನ ಧನ್‌ನಿಂದ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಯವರೆಗೆ

ಜೀವನೋಪಾಯ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮರುರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ನುರಿತ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಗುರುತಿಸಿದೆ; ಅವರಿಗೆ ಸಬಲೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಮಾಲೀಕರಾಗಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.

ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ ನೇತೃತ್ವದ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಜಾಲವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಪಾದಕರನ್ನು ನಗರ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ, ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಸರಪಳಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ವನ್ ಧನ್ ವಿಕಾಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಪಿಡಿವಿಕೆಗಳು) ಬುಡಕಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ ಮತ್ತು ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮುದಾಯ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ, ಇವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಕಾರರಿಗೆ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ಬುಡಕಟ್ಟು ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವು ಸಣ್ಣ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.







ಪ್ರತಿ ವಿಡಿವಿಕೆ–ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ವನ್‌ಧನ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು 15 ಬುಡಕಟ್ಟು ಸ್ವ–ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳ ಒಕ್ಕೂಟಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು 20 ಬುಡಕಟ್ಟು ನಾನ್–ಡಂಬರ್ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಅಥವಾ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಒಂದೇ ಕ್ಲಸ್ಟರ್‌ನೊಳಗೆ ಸುಮಾರು 300 ಫಲಾನುಭವಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾದರಿಯು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಚೌಕಾಶಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಸ್ತಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೇವಲ ಕೃಷಿಕರಲ್ಲ; ಅವರು ಔಪಚಾರಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉದ್ಯಮಿಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆರ್‌ಐಎಸ್‌ಎ ಉಪಕ್ರಮ ಬುಡಕಟ್ಟು ಕರಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸುತ್ತಿದೆ, ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಪಾದಕರು ಕಚ್ಚಾ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಣ್ಣ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಈ ವನ್ ಧನ್ ವಿಕಾಸ ಕೇಂದ್ರ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ, ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖರೀದಿದಾರರು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತ–ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಮುಖ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಚಿಲ್ಲರೆ ಜಾಲ–ಅಂಗಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇ–ಕಾಮರ್ಸ್ ವೇದಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು ಅವುಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸದೆ ಸಮಕಾಲೀನ ಗ್ರಾಹಕರ ಆದ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫ್ಯಾಷನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗೆ ನಾಮಮಾತ್ರ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ಮಾರಾಟವಾಗಿದ್ದ ಛತ್ತೀಸ್‌ಘಡದ ದೋಖ್ರಾ ಪೆಂಡೆಂಟ್, ಈಗ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಗುರುತಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು

ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಎಳೆ ಲಿಂಗ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಲ್ಲ – ಅವರು ಉತ್ಪಾದಕರು, ನಾಯಕಿಯರು ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳಾ ನೇತೃತ್ವದ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಉಳಿತಾಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಲ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೆಯ ಹೂಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕರಿಗೆ, ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಔಪಚಾರಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ಜೀವನಾಧಾರ ಕೆಲಸವನ್ನು ದಾಖಲಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ. ಭಾರತ್ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಫೆಸ್ಟ್ 2026ರಲ್ಲಿ, ಈ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಅಳೆಯಬಹುದಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿತಲ್ಲದೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವಂತ ವಾಸ್ತವಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದವು, ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬದಲಾವಣೆ; ನಾಳೆಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ

ಮಿಜೋರಾಂನ ಲಾಂಗ್ಟ್ಲೈ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಮಲನಗರದ ಚಕ್ಮಾ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಯುವ ಉದ್ಯಮಿ 24 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ದೇಬೋಂಗ್ಮಿ ಚಕ್ಮಾ, ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಡದೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಬಲ ಕಥೆಯನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಕ್ಮಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅವರು, ಸ್ಥಳೀಯ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಘನತೆ, ಗುರುತು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ಮರುಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೋಧಿಬ್ಲೂಮ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿಯಾಗಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ದೇಬೋಂಗ್ಮಿ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಸಾಮೂಹಿಕ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವತ್ತ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉಪಕ್ರಮವು ಒಂದೇ ಕರಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ; ವೈವಿಧ್ಯಮಯ, ಸಮುದಾಯ ಚಾಲಿತ ಜೀವನೋಪಾಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಯಿಂದ ನೇಯ್ದ ಜವಳಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜುಮ್ (ಹಂತ ಹಂತದ) ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಬಿದಿರು ಆಧರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳವರೆಗೆ, ಅವರ ಕೆಲಸವು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ದೇಬಾಂಗ್ಮಿಯವರ ಪ್ರಯಾಣವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಮತ್ತು ಜಾಣ್ಮೆ ಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ ಸಹಯೋಗದ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಈಗ ಸ್ಥಳೀಯ

UASB LIBRARY

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರ ಆದಾಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಜಾಗತಿಕ ಗ್ರಾಹಕರು ಕರಕುಶಲ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಸರಕುಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಕೆಲಸವು ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಎನಿಸಿದೆ.

ಕೈಮಗ್ಗ ಪರಂಪರೆ

ಜಾರ್ಖಂಡ್‌ನ ಕಜ್ರಿ ಗ್ರಾಮದ ಸಂತಾಲ್ ಕುಶಲಕರ್ಮಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಊರ್ಮಿಳಾ ಸೋನ್ವರ್, 23ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಯುವ ವಿನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲಸವು 'ಬರಾ ಖಾಂಡ್' ಎಂಬ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಳ್ಳಿಯ ಪರ್ವತ ಭೂದೃಶ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ನೇಯ್ದ ಸೀರೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

12ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಊರ್ಮಿಳಾ, ನೇಯ್ಗೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರು. ಅವರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅವರನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಂತಾಲ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೂತ್ರ ಹಿಡಿದ ನಾರಿಯರು

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ನೀಲಗಿರಿ ಬೆಟ್ಟಗಳ ತೋಡ ಕುಶಲಕರ್ಮಿ 42 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಗೀತಾ ಅವರಿಗೆ, ಕಸೂತಿ ಒಂದು ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಜೀವಮಾನದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ. ಒರಟಾದ ಬಿಳಿ ಹತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ದಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವರು, ಮಹಿಳೆಯರ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತೋಡ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ: ಸುಸ್ಥಿರ ಕರಕುಶಲ ಪಯಣ

ಉತ್ತರಾಖಂಡದ ಉಧಮ್ ಸಿಂಗ್ ನಗರದ ತರು ಬುಡಕಟ್ಟಿನ 45 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ರಾಣಾ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಿಸರ ಜ್ಞಾನವು ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಅವರು ಉತ್ತಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶ, ನ್ಯಾಯಯುತ ಬೆಲೆಗಾಗಿ ಸರಸ್ ಮೇಳ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಸವಗಳಂತಹ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಕರಕುಶಲತೆಯು ಮುಂಜಾ ಹುಲ್ಲು ನೇಯ್ಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ – ಇದು ಕಾಲೋಚಿತ, ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ರೋಟಿ ಹಾಟ್ ಕೇಸ್‌ಗಳಂತಹ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಪರ್ಯಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ಈ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಯಾಣವು ಸುಸ್ಥಿರತೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮವು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.



ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ – ಬುಡಕಟ್ಟು ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು ರಚಿಸುವುದನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮನರಾವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಟಿಆರ್‌ಐಎಫ್‌ಇಡಿ ಮತ್ತು ಆರ್‌ಐಎಸ್‌ಎನ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಘನತೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮನ ಧನ ವಿಕಾಸ ಕೇಂದ್ರಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಭಾರತದ ಇ–ಕಾಮರ್ಸ್ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾರತ್ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಫೆಸ್ಟ್ 2026 ನಂತಹ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗೋಚರತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ್ಯಂತ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗಿಂತ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗಳಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ವಿನ್ಯಾಸ ಸ್ಥಳಗಳವರೆಗೆ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಭಾರತವು ಕೇವಲ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ – ಇದು ಸುಸ್ಥಿರ, ಅಂತರ್ಗತ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

(ಮೂಲ : ಪಿಐಬಿ)

UASB LIBRARY

ಪರಾಮರ್ಶೆ

ಡಾ.ದೀಪಕ್ ಕೊಹ್ಲಿ



ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ : ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಮ್ಮಿಲನ

ಇಂದು ರೈತ, ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಹವಾಮಾನ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರ್ಡು, ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ, ವಿವಿಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ಬೆಲೆಗಳ ಹೋಲಿಕೆ-ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಡ್ರೋಣ್‌ಗಳು ತೀರಾ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕೃಷಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಕೃಷಿಯು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲ ಸವಾಲು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕೃಷಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಶತಮಾನ ಗಳಿಂದ ಕ್ರೋಢೀಕರಣಗೊಂಡಿರುವ ಪಾರಂಪರಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗ ಸ್ನೇಹಿ ತತ್ವಜ್ಞಾನಗಳು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹೊಸ ಕೃಷಿ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ವೇದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ ವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿವೆ. ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನಾವಿನ್ಯತೆಯಿಂದ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವಿಕೆಯು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು ಆದಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಪರಿಸರ ಸಮತೋಲನ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮನ್ವತೆಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯು ಮಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಮೃದ್ಧವಾದ, ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಭಾರತವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃಷಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮೀರಿ 'ಬೌದ್ಧಿಕ ನಾವಿನ್ಯತೆ' ಮತ್ತು 'ಡಿಜಿಟಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ'ಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಕೇವಲ ಜೀವನೋಪಾಯ ವಾಗಿರದೆ, ಹೈಟೆಕ್, ಕುಶಲತೆ ಆಧರಿತ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಜೀವನೋಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೃಷಿ ಜಮೀನುಗಳು ಡಾಟಾ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಯುವ ಕೃಷಿಕರು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಡ್ರೋಣ್ ಪೈಲಟ್ ಆಗಿ, ಡಾಟಾ ವಿಶ್ಲೇಷಕನಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಎಐ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳನ್ನು ಮೂಲವಾಸಿ ಜನರ 'ಪರಿಸರಜ್ಞಾನ'ದೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನೋಪಾಯದ ಕೃಷಿಯಿಂದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಅದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಪುನರ್‌ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಉದ್ಯೋಗದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಕೇವಲ ಜೀವನೋಪಾಯವಾಗಿದ್ದು, ಕೃಷಿಕನ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಕೃಷಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಜಾಗತಿಕಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೇರ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ, ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನದ ನಾವಿನ್ಯತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭದ್ರತೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೃಷಿಯು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿಯಾದ ಕೃಷಿ-ಉದ್ಯಮವಾಗಿದ್ದು, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಶೀತಲೀಕರಣ ಘಟಕಗಳ ಜಾಲ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾರಾಟಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ಪಾದನೆಯಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ, ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಳಕೆದಾರನ ತಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಕೃಷಿ ಆಧರಿತ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖ ವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂದಾಜು 54.6% ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಅವಲಂಬಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು

ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಸಚಿವಾಲಯ, ಲಖನೌ email: deepakkohli64@yahoo.in

UASB LIBRARY

ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರೂ ದೇಶದ ಜಿಡಿಪಿಗೆ ಈ ವಲಯದ ಪಾಲು ಶೇ. 18ರಿಂದ 19 ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಜಗತ್ತಿನ 'ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ'ವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಕಬ್ಬು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾಧಿಸಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಭದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ.

ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲವಾಸಿಗಳ ನಿಸರ್ಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೂತನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪುನರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಕೇವಲ ಹಳೆಯ ಕಥೆಗಳಾಗಿರದೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾದ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ಆ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೂಲವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ಗಿಡ ಮರಗಳ ಜೊತೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಸಸ್ಯಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ವಿಶ್ಲೇಶಣೆ, ಅವುಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಪರಿಸರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಜೀವವಿಲ್ಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸ್ಮಾರಕವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬುನಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು, 700ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಲವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಜ್ಞಾನದ ವಾರಸುದಾರರಾಗಿವೆ. ಕಡಿದಾದ ಶಿಖರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಿಮಾಲಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಸುಡುವ ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿಯಿಂದ ದಟ್ಟವಾದ ಮಳೆ ಕಾಡುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈಶಾನ್ಯ ಭಾರತದ ವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶ ತನ್ನದೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ನಮ್ಮ ತೀರಾ ಪುರಾತನವಾದ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುವಂತೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೋಟ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಋಗ್ವೇದ ಮತ್ತು ಅಥರ್ವವೇದಗಳ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮಹಿಮೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವಿವರಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳು ಆಧುನಿಕ ಸಂತೋಧಕರಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ , ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿವೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಗಳಾದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಜಾನಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ 7000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಭಾರತ ಹೊಂದಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪುರಾತನವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಮಾಲಯ, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳು, ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾರತದಂತಹ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಗಿಲಾಯ್, ತುಳಸಿ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಬೇವುಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಜೀವಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ನಾಶ ಮತ್ತು ಗುಣಕಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸಹಾ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಮೂಲವಾಸಿಗಳ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನಗಳ ಜೊತೆ ಆಧುನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

UASB LIBRARY



ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸರ್ಪಗಂಧದ ಬೇರುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ರಿಸರ್ಪೈನ್ ಔಷಧಿಯು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿದೆ. ಸಿಂಕೋನಾ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ವಿನೈನ್ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣದ ಪೊದೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿಕ್ರಿಸ್ಟೈನ್ ಮತ್ತು ವಿನಬ್ಲಸ್ಟೈನ್ ಔಷಧಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಭಾರತದ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವಾಸಿಗಳ ಜ್ಞಾನಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿವೆ. ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಜೀವಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ನಾಶದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಬೇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಬಯೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆಯು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಒಳಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ಮೂಲವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಬೆಳೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜಗಳು ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಲು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಜೇಡಿಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಆಧುನಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜದ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಧಾನ ಅನುವಂಶಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ಬೀಜ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ಆಧುನಿಕ ವಂಶವಾಹಿ ನಕ್ಷೆಯ ಮಾದರಿ ಸಾಕ್ಷಾಧರಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅರಣ್ಯ ಅವಲಂಬಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಪೆಂಡಾ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮತೋಲನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಸಕುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರಮಗಳು ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಳತಾದ ಮಿಶ್ರ ಬೇಸಾಯ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳೆ ಬದಲಾವಣೆ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡುವುದು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಳೆ ಕೊಯ್ಲು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಈಗ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾದರಿ ಮಾನದಂಡವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಜೈವಿಕ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮಿಳನಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಕಡಿಮೆ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೊರಸೂಸುವ, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಜಲ ಮೂಲಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಸಮುದಾಯ ಆಧರಿತವಾಗಿದ್ದು ಆಧುನಿಕ ಪರಿಸರ ಕಾನೂನುಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. 'ಭೂಮಿ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವಳ ಸಂರಕ್ಷಕರು' ಎಂಬ ತತ್ವವು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕೃಷಿಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಬೇಕು.

ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ, ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಕೃಷಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾನೊ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ. ಗುರಿಯಾಗಿಸಿದ ಗಿಡದ ಟಿಷ್ಯೂಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ನ್ಯಾನೊ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ನ್ಯಾನೊ ಸತು ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಬೆಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಇಳುವರಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ; ನ್ಯಾನೊ ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಗಿಡಗಳನ್ನು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ; ನ್ಯಾನೊ ಸಿಲಿಕಾ ಗಿಡಗಳ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬರಗಾಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವು ಮಾಡುತ್ತವೆ; ನ್ಯಾನೊ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಗಳು ನೈಜ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶದ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಪಿಹೆಚ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಭವಿಷ್ಯದ ಕೃಷಿಗೆ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಲಾಭಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಪರಿಸರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಶೇ. 30–40 ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ

UASB LIBRARY

ನ್ಯಾನೊ ಯೂರಿಯಾ ಬಳಕೆ 80% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರದ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರದ ಮೇಲೆ ಕೊಡುವ ರಿಯಾಯಿತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಹಣಕಾಸಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನ್ಯಾನೊ ಕ್ರಾಂತಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಕೃಷಿಯ ಕಡೆಗಿನ ಗುರುತರವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶ ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ರಾಂತಿ ಬೇಸಾಯದ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆ. ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಸಮನ್ವಯತೆ, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು, ಡಾಟಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು, ಡ್ರೋಣ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ನಿಖರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೃಷಿಯ ಕನಸು ನನಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ರೈತ, ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಹವಾಮಾನ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರ್ಡು, ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ, ವಿವಿಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ಬೆಲೆಗಳ ಹೋಲಿಕೆ–ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಡ್ರೋಣ್‌ಗಳು ತೀರಾ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕೃಷಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇ–ನ್ಯಾಮ್‌ಗಳಂತಹ ಡಿಜಿಟಲ್ ವೇದಿಕೆಗಳು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ರೈತರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಆಧರಿತ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಜಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಚೈನ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಫಾರಂ–ಟು– ಫೋರ್ಕ್ ಪತ್ತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೀಜ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸ ಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೈತರ ಜಮೀನಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಳಕೆದಾರರು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯಿಂದ ಜೈವಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಶ್ರೀ ಅನ್ನಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಟ್ವಿನ್ಸ್ ನಂತಹ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಈಗ ಜಮೀನುಗಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಡಾಟಾಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ ನಿಜವಾದ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಕೃಷಿ'ಯ ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರುವ ಕೃಷಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗುಳೇ ಹೋಗುವ ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೃಷಿಕರನ್ನು ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿವೆ. ಕೃಷಿಕರು ಸುಮ್ಮನೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಈ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. 'ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಕಿಸಾನ್ ಸಮ್ಮಾನ್ ನಿಧಿ' ರೈತರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಮಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಕೃಷಿ ಮಿಷನ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿರುವ 'ಅಗ್ರಿಸ್ಟಾಕ್' ಭೂಮಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೈತನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜ್ಞಾನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವುದು ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕಾನೂನು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ 'ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕೃಷಿ' ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನೂತನ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ರೈತರು ತಮ್ಮ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲ ಕ್ರೆಡಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ 'ಪರಿಸರ–ಸೇವೆ' ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನೋಪಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಲಿದೆ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅರಣ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಮೂಲವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ಈ ನೂತನ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ದೊಡ್ಡ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೃಷಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವಿಶ್ವದ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಖಾತರಿದಾರನಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಒಗ್ಗೂಡುವಿಕೆಯು ಗುರಾಣಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಬರಗಾಲ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಮಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳ ಖಜಾನೆಯನ್ನು ಮೂಲವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ

UASB LIBRARY

ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಾನೊ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರ್ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬಲಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜಧನ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಆಗಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲಾಭಗಳು ಕೊನೆಯ ಕೃಷಿಕನಿಗೂ ತಲುಪುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಯಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಣ್ಣ ರೈತರು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಹಕಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ರೈತ 'ಉತ್ಪಾದಕರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾವಿನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ನಿಜವಾದ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮೂಲವಾಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ತಲುಪದೆ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿ ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿನ ಜೀವನ ಕೇವಲ ಆದಾಯವಾಗಿರದೆ, ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಭಾರತ ಈ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಮಾಡೆಲ್'ನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಬೇಕು. 'ಲೈಫ್' ನಂತಹ ಮಿಷನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯ ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ 'ಹಸಿವು ಮುಕ್ತ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಭಾರತ 'ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರ'ದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ, ಇದು ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಮೂಲವಾಸಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಭವಿಷ್ಯದ 'ಕೃಷಿಯ ಹಬ್' ಆಗಲಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲಿದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯು ಸಮನ್ವಯತೆ, ನಾವಿನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೂರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮುದಾಯಗಳ ಶತಮಾನಗಳ ಅನುಭವ, ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕೇವಲ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಪರಿಸರ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಕೃಷಿ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು, ನ್ಯಾನೊ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೆ ಸಬ್ಸಿಡಿ ನೀಡಬೇಕು, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೃಷಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಾಖಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ, ಮಳೆ ನೀರಿನ ಕೊಯ್ಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಜಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಗಾರರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಇ-ನ್ಯಾಮ್‌ನಂತಹ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರೈತರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಜೊತೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊಸ ಸುವರ್ಣಯುಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ವಿಕಸಿತ ಭಾರತ-2047'ದೆಡೆಗೆ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಭಾರತದ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಒಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ❖

UASB LIBRARY

Sales Outlets of Publications Division

1. New Delhi	Soochna Bhawan, CGO Complex, Lodhi Road	110003	011-24365609 011-24365610
2. Pune	Ground Floor, Carrier Building, Mahadaji Shinde BSNL TE Compound, Near Poona Club, Camp	411001	
3. Kolkata	08, Esplanade East	700069	033-22486696
4. Chennai	'A' Wing, Rajaji Bhawan, Besant Nagar	600090	044-24917673
5. Thiruvananthapuram	Press Road, Near Government Press	695001	0471-2330650
6. Hyderabad	204, II Floor CGO Towers, Kavadiguda, Secunderabad	500080	040-27535383
7. Bengaluru	I Floor, 'F' Wing, Kendriya Sadan, Koramangala	560034	080-25537244
8. Patna	Bihar State Co-operative Building, Ashoka Rajpath	800004	0612-2675823
9. Lucknow	Hall No 1, II Floor, Kendriya Bhawan, Sector-H, Aliganj	226024	0522-2325455
10. Ahmedabad	4-C, Neptune Tower, 4th Floor, Nehru Bridge Corner, Ashram Road	380009	079-26588669
11. Guwahati	Assam Khadi & Village Industries Board Complex. Po. Silpukhuri, Chanmari	781003	0361-4083136

Published in 13 Languages

MAY 2026 | ₹22

YOJANA

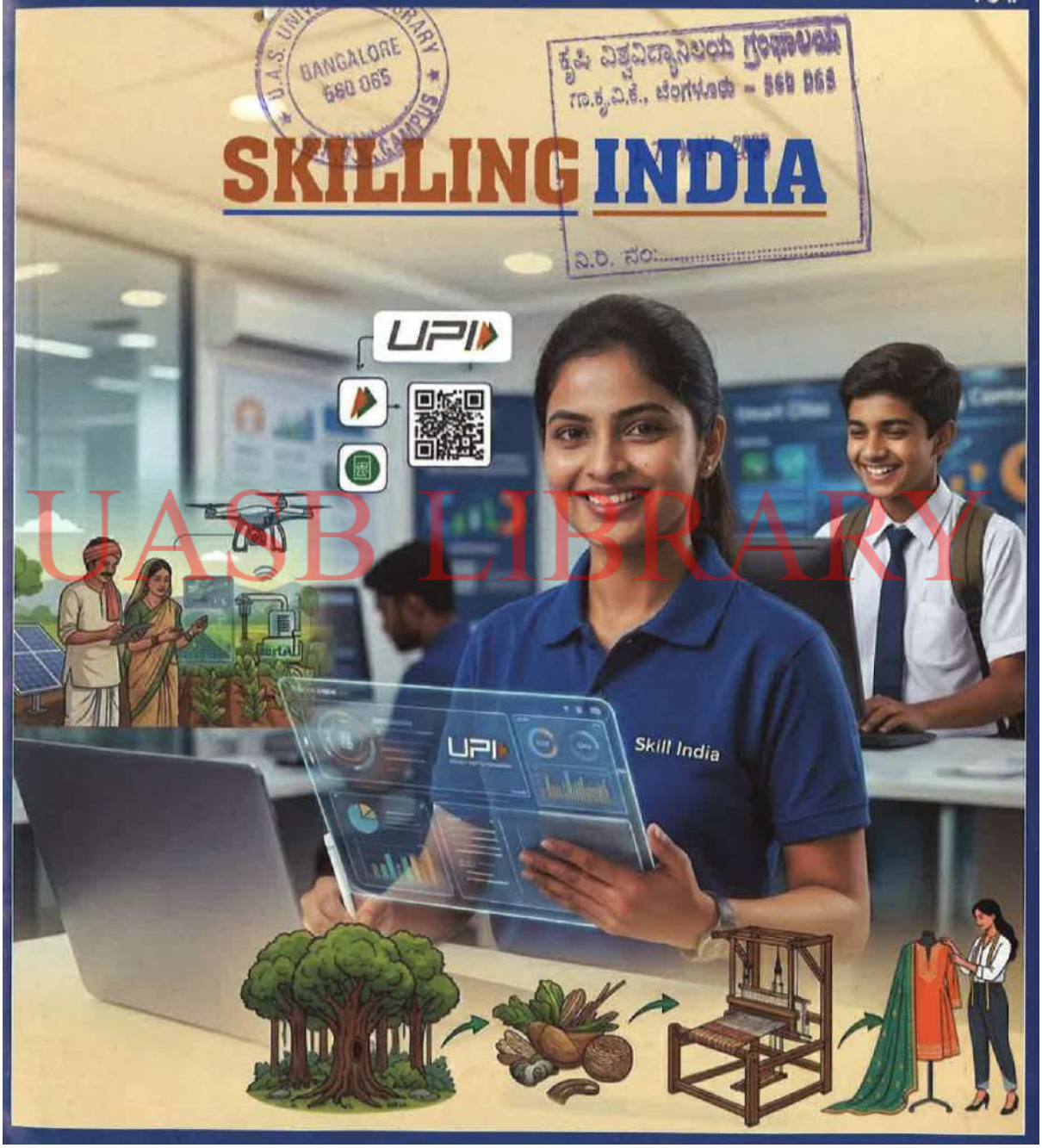
A DEVELOPMENT MONTHLY SINCE 1957

योजना • ಯೋಜನ • யோஜனா • యోజన • ଯୋଜନା • યોજના • ਯੋਜਨਾ • যোজনা • योजना • یوجنا

U.A.S. UNIVERSITY LIBRARY BANGALORE 560 065

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ
ಗಾ.ಕೃ.ವಿ.ವಿ., ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065
ನ.ದಿ. ಸಂ:.....

SKILLING INDIA



UASB LIBRARY

From Forest to Fashion
Tribal India Enters Global Value Chains

As India's tribal communities step into global value chains, one thing is clear- what tribal artisans create cannot be replicated by machines, and that very uniqueness has become their strongest advantage in an era of mass production. Initiatives like TRIFED and RISA are helping translate this strength into sustainable income and dignity.

The Quiet Revolution in India's Tribal Heartlands

India's tribal communities are redefining their place in the global economy, transforming forest-based livelihoods into sustainable, high-value products that resonate with modern consumers. This shift from subsistence to enterprise reflects a broader reimagining of tribal economies, where tradition is no longer isolated but integrated into national and global markets.

This transformation is vividly showcased at the *Bharat* Tribes Fest 2026, being held from 18–30 March 2026 at Sunder Nursery, New Delhi. Envisioned by the Tribal Cooperative Marketing Development Federation of India (TRIFED) in association with the Ministry of Tribal Affairs, the festival serves as a national platform where India's tribal heritage comes alive in its most dynamic form. Celebrating craft, culture, entrepreneurship, and livelihoods, it brings tribal traditions to the forefront of the country's cultural and economic landscape.

This transformation is driven by targeted policy interventions, including RISA: A Premium Tribal Brand, alongside programmes like the *Van Dhan Yojana* and the Tribes India network. Tribal artisans are transitioning from forest-based livelihood economies to active participation in global value chains. What emerges is a story that is equal parts heritage and ambition, where forests meet fashion, and ancient skills find their true market value.

The Tribes India Model: From Van Dhan to Value Chain

India's tribal economy is being systematically reshaped through institutional frameworks that combine livelihood security with market access. The Government has recognised that tribal communities, among the nation's most skilled artisans, require more than support; they need empowerment. This means enabling a structural transformation from mere suppliers of raw materials to creators and owners of brands that can command premium prices in global markets.

The TRIFED-led Tribes India network directly connects tribal producers to urban consumers, eliminating intermediary chains. *Van Dhan Vikas Kendras* (VDVKs) are community-owned centers launched by the Ministry of Tribal Affairs and TRIFED to promote sustainable livelihoods for tribal gatherers. They focus on value addition, processing, and branding of Minor Forest Produce (MFP) to enhance tribal incomes. Each VDVK cluster is structured as a federation of 15 tribal Self-Help Groups (SHGs), also known as *Van Dhan Kendras*. Each SHG comprises up to 20 tribal Non-Timber Forest Produce (NTFP) gatherers or artisans, bringing together nearly 300 beneficiaries within a single cluster and enabling collective enterprise development.

Key Festival Highlights

- *75 Van Dhan Vikas Kendrass
- *400+ Tribal Artists
- *17 Live Demonstrations
- *310 Art & Craft Participants
- *120 Tribal Cuisine Participants

UASB LIBRARY







This model enables collective procurement, shared processing infrastructure, skill development, and stronger market linkages, thereby enhancing efficiency and bargaining power. Women in Bastar who process mahua or tamarind are no longer just cultivators; they are emerging as micro-entrepreneurs integrated into formal value chains. At the same time, RISA is elevating tribal craftsmanship, repositioning it as a premium offering in the global marketplace.

Tribal producers bring raw forest products, minor forest products and handicrafts to these *Van Dhan Vikas Kendra* centres where quality-grading, value addition, packaging and documentation is done. From there, the products move through Tribes India's retail network-stores in major airports and premium malls, as well as e-commerce platforms, before reaching international buyers and fair-trade markets.

TRIFED has also forged partnerships with design institutions, including the National Institute of Fashion Technology (NIFT), to ensure that traditional craft forms are adapted for contemporary consumer preferences without diluting their cultural authenticity. A Dokhra pendant from Chhattisgarh, once sold for a nominal sum to a local intermediary, now commands several times that value under its own certified identity.

Women Driving the Tribal Economy

The most transformative thread in this story is gender. Women are not passive beneficiaries- they are the producers, leaders, and quality guardians driving change. Women-led cooperatives have become hubs of economic empowerment, enabling collective savings, micro-lending, and shared investment in raw materials. For many, TRIFED has provided their first formal economic identity, turning previously unrecognised subsistence work into documented labour.

At Bharat Tribes Fest 2026, these transformations are not only visible in measurable outcomes but also reflected in the lived realities and stories of the women

RISA: Timeless Tribal A Premium Tribal Brand

RISA, led by the Ministry of Tribal Affairs, is a flagship initiative to position tribal crafts in premium domestic and global markets. Inspired by the traditional Risa fabric of Tripura, it blends heritage with contemporary design and branding.

Key Features

- Designer–artisan collaborations for modern, market-ready collections
- Strong focus on innovation, quality, and global positioning
- Development and strengthening of tribal craft clusters

Featured Crafts

- Eri & Muga Silk – Assam
- Kotpad Cotton – Odisha
- Changpa Pashmina – Ladakh
- Toda Embroidery – Tamil Nadu
- Longpi Pottery – Manipur
- Turtuk Brass Cutlery- Ladakh
- Dokhra Art- Chhattisgarh.

UASB LIBRARY

themselves, offering a compelling window into their voices and experiences.

Changemakers Weaving Tradition into Tomorrow

24-year-old, Debongshi Chakma, a young entrepreneur from the Chakma tribe, hailing from Kamalanagar in Mizoram's Lawngtlai district, is quietly scripting a powerful story of change, where tradition is not left behind, but carried forward into the global marketplace. Rooted deeply in Chakma cultural heritage, she is reimagining indigenous knowledge systems as pathways to dignity, identity, and economic empowerment.

As the founder of the Bodhibloom Society, Debongshi leads a vibrant collective of over 500 members, with a strong and conscious emphasis on empowering women, particularly those facing social and economic vulnerabilities, including divorced women. Her initiative goes beyond a single craft; embracing a diversified, community-driven model of livelihood creation. From handwoven textiles and traditional food practices to jhum (shifting) cultivation and bamboo-based products, her work seamlessly integrates ecology, culture, and enterprise.

Operating in a region where mechanised infrastructure, Debongshi's journey highlights the resilience and ingenuity of tribal communities. Through collaboration with TRIFED, her products now reach audiences far beyond local markets, turning traditional practices into sustainable income while preserving cultural authenticity. With global consumers drawn to handcrafted, eco-friendly goods, her work sits at the intersection of sustainability and heritage.

UASB LIBRARY

Translating Heritage into Handloom

At 23, Urmila Sonwar, a Santhal artisan from Kajri village in Jharkhand, is emerging as a young designer inspired by her cultural and ecological surroundings. Her work draws on "Barah Khand," a sacred local





ritual, and the mountainous landscape of her village, translating these elements into handwoven sarees that are both visually striking and deeply rooted in identity.

Having completed her schooling up to Class 12, Urmila dedicated herself to weaving, turning heritage into livelihood while preserving indigenous traditions. Her designs not only sustain her economically but also bring wider recognition to Santhal culture, positioning local crafts in broader national and global markets. Through her work, she embodies a new generation of artisans who are cultural ambassadors, carrying forward their community's legacy with creativity and purpose.

The Elders Who Hold the Thread

For 42-year-old Sangeetha, a Toda artisan from the Nilgiri Hills of Tamil Nadu, embroidery is not a learned skill but a lifelong inheritance. Working with red and black thread on coarse white cotton, she creates intricate geometric patterns passed down through generations of women.

With the Toda community numbering barely a thousand, this tradition remains deeply fragile. Most pieces seen beyond the Nilgiris are the result of decades of practice, begun as early as adolescence. Sangeetha

serves as both practitioner and bridge, carrying this craft to wider platforms while ensuring recognition and returns reach the women who sustain it.

From Waste to Worth: A Sustainable Craft Journey

At 45, Anita Rana, of the Tharu tribe in Udham Singh Nagar, Uttarakhand, demonstrates how traditional ecological knowledge can power sustainable livelihoods. As part of a women's collective now spanning over 300 members, she has gained better market access, fair pricing, and opportunities to showcase her work at platforms like the SARAS Fair and tribal festivals.

Her craft centres on Munja grass weaving- a seasonal, biodegradable resource transformed into functional items such as roti hot cases, offering an eco-friendly alternative to plastic. By training younger women, Anita is preserving this indigenous practice while enabling dignified livelihoods within her community. Her journey reflects how sustainability, tradition, and enterprise can come together to create a lasting impact.

Growth Rooted in Identity

As India's tribal communities step into global value chains, one thing is clear- what tribal artisans create cannot be replicated by machines, and that very uniqueness has become their strongest advantage in an era of mass production. Initiatives like TRIFED and RISA are helping translate this strength into sustainable income and dignity.

With the expansion of *Van Dhan Vikas Kendras*, the growth of Tribes India's e-commerce presence, and rising visibility at platforms such as Bharat Tribes Fest 2026, artisans across regions can engage with the market on their own terms, as creators rather than beneficiaries.

From forest produce to global design spaces, tribal India is not just producing goods- it is shaping a model of development that is sustainable, inclusive, and deeply rooted. ❑

Source : PIB

Publications Division
Ministry of Information and Broadcasting
Government of India

Advertisement Rate Card for monthly Periodicals

S. No.	Name of Periodicals	Inner Pages				Back Cover	2nd Cover	3rd Cover
		Full Page (Colour)	Half Page (Colour)	Full Page (B&W)	Half Page (B&W)	Full Page (Colour)	Full Page (Colour)	Full Page (Colour)
		Rate in Rupees for mentioned space in a single issue of given periodicals						
1.	Yojana (English)	35000	20000	25000	15000	100000	70000	70000
2.	Yojana (Hindi)	25000	15000	18000	11000	75000	50000	50000
3.	Kurukshetra (English/Hindi)	20000	12000	15000	10000	30000	27000	25000
4.	Yojana (Odia/Gujarati/Urdu/ Malayalam/Punjabi/ Assamese)	7000	4500	5000	3000	10000	9000	8000
5.	Yojana (Telugu/Tamil/Bengali/ Marathi/ Kannada)	13000	8000	10000	6000	20000	17000	15000
6.	Ajkal (Hindi/Urdu)	10000	6000	7000	5000	15000	12000	11000
7.	Bal Bharti (Hindi)	10000	NA	NA	NA	15000	12000	11000

For booking advertisement space or for any inquiries/clarifications regarding advertisement rates, discounts, or commission, please contact the Circulation Unit, Publications Division directly at sec-circulation-moib@gov.in or via telephone at 011-24367453 / 24365610.

UASB LIBRARY

Dr. Deepak Kohli



Smart and Sustainable Agriculture: A Synergy of Tradition and Technology

Tribal botanical knowledge teaches us that we are not masters of nature, but rather a part of it. Nanotechnology shows us the power of precision. When these two are combined with the speed of the digital age, a "smart livelihood" will emerge that is sustainable, dignified, and profitable. This approach teaches us to use science not to conquer nature, but to connect more deeply with it.

In a rapidly changing global landscape, as humanity grapples with the complex challenges of climate change, resource depletion, and food security, agriculture has transformed from a mere means of production to the foundation of sustainable development and economic self-reliance. This transformation holds particular significance for an agricultural nation like India. Here, centuries of accumulated traditional botanical knowledge and a nature-friendly philosophy are paving the way for a new agricultural revolution, combined with modern science and technology. The integration of nano-fertilisers, artificial intelligence, digital platforms, and precision agriculture technologies is propelling Indian agriculture from "subsistence" to "smart and sustainable livelihoods." This innovative integration of tradition and technology not only ensures increased productivity and income but also has the potential to achieve environmental balance, social inclusion, and the dream of a self-reliant India. This integrated approach will pioneer the agriculture of the future, laying the foundation for a prosperous, green, and sustainable India.

The changing nature of work in agriculture is moving beyond the traditional realm of manual labour to "intellectual innovation" and "digital management." Future agriculture is no longer merely a means of subsistence, but is emerging as a high-tech, skill-based "smart livelihood." In this paradigm shift, farms will now play the role of "data centres," where a young farmer will not only plough the fields but will also make a name for himself as a drone pilot, data analyst, and agri-technology expert. This "future of work" integrates modern tools like artificial intelligence and nanotechnology with the age-old "ecological wisdom" of tribal communities. As we move from subsistence farming to smart entrepreneurship, it not only increases rural incomes but also revitalises agriculture as a prestigious and economically sovereign career option.

Traditionally, agriculture was considered merely a means of subsistence, where the farmer's primary goal was to meet the minimum needs of his family. Today, agriculture is no longer limited to the primary function of food production; it has become a global pillar of direct employment, technological innovation, nutritional security, supply of industrial raw materials, and, most importantly, environmental protection. This paradigm shift has established agriculture as a powerful "agri-business", where value addition, processing, cold-chain storage and digital marketing have become as important and essential as production, right from sowing seeds in the field to reaching the end consumer's plate.

The author serves as Special Secretary at the Uttar Pradesh Secretariat, Lucknow, and has been active in the fields of literature and science writing for the past three decades. Email: deepakkohli64@yahoo.in

UASD LIBRARY

In an agriculture-based economy like India, the sector's central role has always been undeniable. Approximately 54.6 per cent of the country's workforce still directly or indirectly depends on agriculture and allied sectors for their livelihoods, while its contribution to national gross value added remains between 18 and 19 per cent. India's production volume and diversity have established it as a global powerhouse. India's leading position in the field of staple crops like rice, wheat, sugarcane and cotton, as well as fruits, vegetables, dairy production and spices, not only ensures our internal food self-sufficiency but also makes India a reliable link in the chain of global food security.

In this modern and transformative era of agriculture, the importance of tribal botanical knowledge is being reestablished in a new and scientific perspective. Traditional botany is not merely a collection of old tales, but an authentic scientific study of the subtle knowledge traditions through which local and tribal communities have lived in harmony with plants for thousands of years. This knowledge offers a comprehensive and reliable analysis of plant classification, their medicinal properties, their role in ecosystems, cultural value, and hidden economic potential. It is essential to understand that this knowledge is not a lifeless relic of tradition, but rather the most solid and practical foundation for sustainable development in modern times. India is considered one of the world's richest countries in this respect, home to over 700 tribal communities with their own distinct cultures, who are the true custodians of this invaluable traditional knowledge. From the rugged peaks of the Himalayas to the biodiverse hills of the Western Ghats, and from the scorching Thar Desert to the dense rainforests of Northeast India, each geographical region has developed its own distinct and rich plant science tradition.

The respect, compassion, and scientific approach to plants in the Indian tradition are abundantly mentioned in our oldest texts. The Rigveda and Atharvaveda hymns elaborately describe the glory of medicinal plants and their healing properties. Similarly, the *Charaka Samhita* and *Sushruta Samhita*, the cornerstones of Ayurveda, contain meticulous and scientific descriptions of hundreds of medicinal plants, which astonish even modern researchers. This knowledge not only guides the treatment of diseases but also establishes a balanced relationship between nature and humans. Currently, more than 7,000 plant species are actively used in various medical systems in India – Ayurveda, Siddha, Unani and folk medicine – which is a testimony to the country's rich biodiversity and ancient scientific knowledge.

Medicinal plants found in diverse geographical regions such as the Himalayas, the Western Ghats, Northeast, and Central India not only aid in the prevention and treatment of diseases, but also promote holistic health and a balanced lifestyle. Plants such as Ashwagandha, Giloy, Tulsi, Turmeric, and Neem are

UASB LIBRARY



renowned worldwide for their immune-boosting, antimicrobial, and healing properties. Their importance has also been recognised by modern medical science, leading to a steadily expanding global market for herbal medicines, nutraceuticals, and natural products. Thus, the unique gifts that traditional and tribal botanical knowledge have provided to modern medicine are truly incomparable. For example, reserpine, derived from the roots of sarpagandha, revolutionised the treatment of hypertension, while quinine, derived from cinchona bark, proved to be humanity's most effective weapon against malaria. Similarly, drugs like vincristine and vinblastine, derived from evergreens, have raised new hopes for the treatment of deadly diseases like cancer. All these examples attest to the fact that the botanical wealth inherent in Indian tradition and tribal knowledge has been a strong foundation for the development of modern medical science. Even the antiseptic and antimicrobial properties of turmeric and neem, readily available in our kitchens, have been recognised worldwide. They are being widely used not only in medicine, but also in cosmetics, agriculture, and biotechnology. All these examples bear witness to the irrefutable truth that traditional knowledge often forms the foundation of modern scientific inventions.

Thus, this integration of ancient tradition and modern science paves a strong path towards sustainable development and human well-being. This knowledge of local and tribal communities is not limited to medicine but also provides effective solutions to complex crop management problems. For example, many traditional societies use neem leaves or special clay coatings to preserve grain, which prove to be safer and more environmentally friendly than modern chemicals. Their seed selection process plays a vital role in preserving genetic diversity. They know exactly which seeds are suitable for which type of soil and which season. This nuanced empirical understanding appears to be a natural and practical form of the concept of modern genome mapping.

When modern agricultural scientists interact with these communities, they find solutions that are sometimes elusive even in sophisticated laboratories. Sophisticated forms of penda agriculture and shifting cultivation, prevalent in forest-dependent areas, teach how to develop a balanced and prosperous ecosystem by blurring the line between forest and farmland. These traditional methods have also become increasingly important for agricultural sustainability and environmental protection. Mixed farming, scientific crop rotation, organic fertilisers made from locally available resources, natural pesticides, and rainwater harvesting techniques, once considered outdated, have now become the global gold standard for sustainable agriculture. These practices not only maintain soil biological fertility but also help improve groundwater levels and minimise chemical pollution. The Food and Agriculture Organization of the United Nations has also repeatedly underlined the fact that combining the empirical knowledge of local communities with mainstream science is essential to achieving the goals of climate-resilient agriculture. Their lifestyles provide excellent examples of low carbon emissions, conservation of biodiversity, and balanced use of natural resources. Their traditional rules for protecting forests and water sources prove to be more effective and community-based than modern environmental laws. Indeed, the philosophy that "the Earth is our mother and we are her protectors" should be the keystone of future agriculture.

While tradition connects us to our roots, modern science and technology are empowering agriculture to meet the challenges of the future. In this context, nanotechnology has emerged as a landmark achievement. Nano-fertilisers, which operate at the microscopic level, are transforming the entire agricultural landscape. Compared to conventional fertilisers, they deliver targeted nutrition directly to plant tissues, minimising nutrient wastage and significantly increasing their utilisation. The diverse applications of nanotechnology make this transformation even more impressive.

For example, nano zinc and nano iron improve crop quality and yield by addressing micronutrient deficiencies; nano copper and nano pesticides protect plants from diseases and pests; nano silica strengthens plant cells, making them more tolerant to drought and adverse conditions; while nano sensors enable precision farming by assessing soil moisture, pH, and nutrient availability in real time. This precision management is proving to be the cornerstone of the agriculture of the future. The benefits of nano-fertilisers are not limited to production, but extend to environmental protection and economic viability. According to soil science, only 30-40 per cent of conventional urea is absorbed by plants, while the remainder pollutes soil and groundwater. In contrast, nano urea has been shown to have a utilisation rate of over 80 per cent, reducing nutrient losses and decreasing fertiliser dependence. Consequently, the burden of fertiliser subsidies is

UGC LIBRARY

reduced, and the country's fiscal health is improved. Thus, the nano-revolution is a significant step towards green and sustainable agriculture.

Technological interventions don't stop there; the digital revolution in agriculture has connected the farm's boundaries to the global market. With the integration of artificial intelligence, the Internet of Things (IoT), big data analytics, and drone technology, the dream of precision agriculture is becoming a reality. Today, a farmer can access accurate weather forecasts, a soil health card, early warnings about potential pest attacks, and price comparisons across different markets, all through their smartphone. Drones not only enable the spraying of pesticides and nano-fertilisers with extreme efficiency, but also enable the monitoring of large farms in a jiffy. Digital platforms like e-NAM have eliminated the role of middlemen and provided direct access to national markets for farmers, increasing both transparency and profitability in agricultural operations. Sensor-based irrigation systems now determine the amount of water required by each plant, preventing the wastage of water resources.

The use of blockchain technology in future agriculture will ensure food safety and farm-to-fork traceability. Consumers will now know which seeds were used in their food, which nano-fertilisers were added, and which farmer's field it came from. This transparency will multiply the value of organic products and traditional grains like millets or Shree Anna in global markets. Technologies like Digital Twins are now creating digital models of farms, allowing accurate production forecasts even before sowing. This combination of technology and data is the true hallmark of "smart agriculture," transforming farming from speculation into a systematic science.

This shift is opening doors to self-reliance, especially for youth and educated women, and stemming migration to cities. Small processing centres and agri-startups springing up in rural areas have transformed farmers from raw material producers to entrepreneurs. Farmers are no longer simply selling grain, but are increasingly able to secure fair prices for their produce through branding and packaging.

Various schemes of the Government of India are the result of this modern thinking. While the *Pradhan Mantri Kisan Samman Nidhi* provides financial security to farmers, the Soil Health Card encourages them to practice scientific farming. The AgriStack being built under the Digital Agriculture Mission will be a vast repository of data that will provide personalised advice to every farmer based on their land. Additionally, initiatives like the Traditional Knowledge Digital Library (TKDL) for the preservation of traditional knowledge have proven to be a milestone in preventing biodegradation. The Biodiversity Act has ensured local communities have rights over their traditional knowledge and a share in the benefits arising from it.

Carbon credit farming is a new emerging area to mitigate the effects of climate change. Farmers will be able to sell carbon credits on the international market by planting trees on their farms and absorbing carbon through traditional methods. This 'eco-service' will be a major part of future livelihoods. Tribal communities, who have been protecting forests for centuries, could be the biggest beneficiaries of this new economy. The future of agriculture lies not just in "higher production," but in "responsible production." We must understand that in future farming, "soil health" will be considered "bank balance."

The most crucial aspect of this transformation is climate resilience, which will become the true guarantor of future global food security. As global temperatures rise and monsoon cycles become more erratic, this combination of traditional crops and modern technology will emerge as a shield. Tribal communities possess a treasure trove of little-known and endangered seeds that have the natural ability to withstand extreme droughts or excessive rainfall.

For future agricultural success, educational and research institutions must also transform their role. Now is the time not just for bookish knowledge, but for field research and experimentation. Students must understand the interconnections between agricultural science, tribal culture, and nanoscience. Systems for providing local communities with appropriate recognition and royalties for their knowledge must be strengthened. It is essential to spread digital literacy in rural areas so that the benefits of technology reach the last-mile farmer. Cooperatives and farmer-producer organisations must be further strengthened so that even small and marginal farmers can take advantage of large machinery and global markets. This combination of social innovation and technological progress will bring about the real revolution.

The goal of inclusive development remains unfulfilled unless the benefits of these changes in agriculture reach tribal and backward areas equally. The livelihoods of the future are not just about income, but also about quality of life and protecting

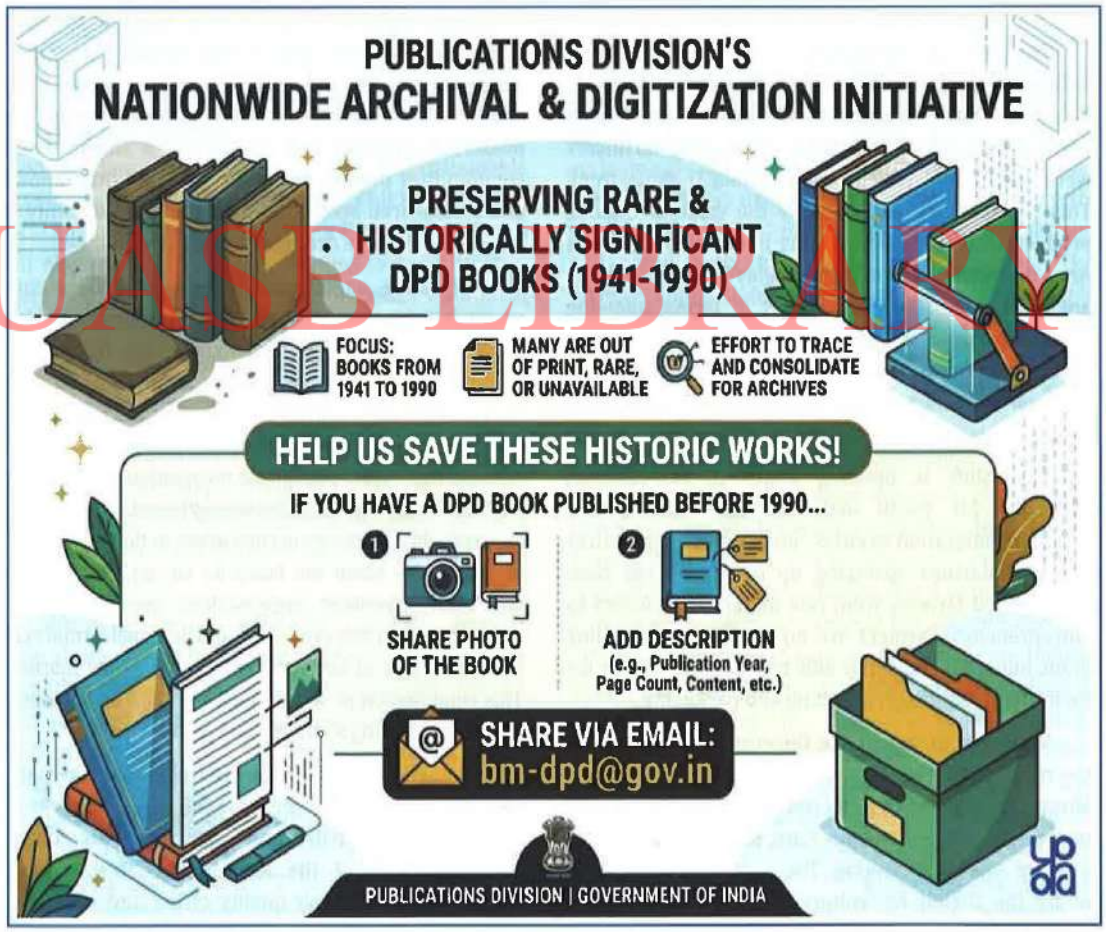
UASB LIBRARY

the environment. We must champion this "Indian model" globally. Missions like "LiFE" (Lifestyle for Environment), which India has proposed on the global stage, reflect these traditional and modern methods of agriculture. When the world talks about "zero hunger," India offers the solution of "nutrient-rich food," a product of nano-fertilisers and tribal wisdom. India will serve as a hub for future agriculture, where the world will learn the tricks of sustainable farming.

The above discussion makes it clear that the future of work in agriculture will emerge as a coordinated, innovative, and visionary system, where the love for nature and centuries of experience of traditional communities, the precision efficiency of nanofertilisers, and the rapid pace of digital technology will complement each other. This transformation will not be limited to the struggle for subsistence, but will move towards 'smart and sustainable livelihoods' that ensure economic prosperity, environmental balance, and social inclusion.

To achieve this goal, it is very important to establish Smart Agriculture Service Centres in every village, subsidy for nanofertilisers, development of training and demo farms, documentation of traditional agricultural knowledge and its coordination with scientific research, expansion of rainwater harvesting and micro irrigation systems for water conservation, empowering farmer producer organisations and connecting them to digital markets like e-NAM, strengthen the digital literacy of farmers through local languages and to establish strong partnerships between research institutes, agricultural universities, private sector and the government.

Thus, the agriculture of the future will be intelligent, sensitive, and sustainable, where tradition and technology complement each other, ushering in a new golden era and a milestone towards a '*Viksit Bharat* 2047.' This synergy will make Indian agriculture self-reliant, prosperous, and environmentally friendly, leading it towards a strong, inclusive, and sustainable future. ❑



UASB LIBRARY

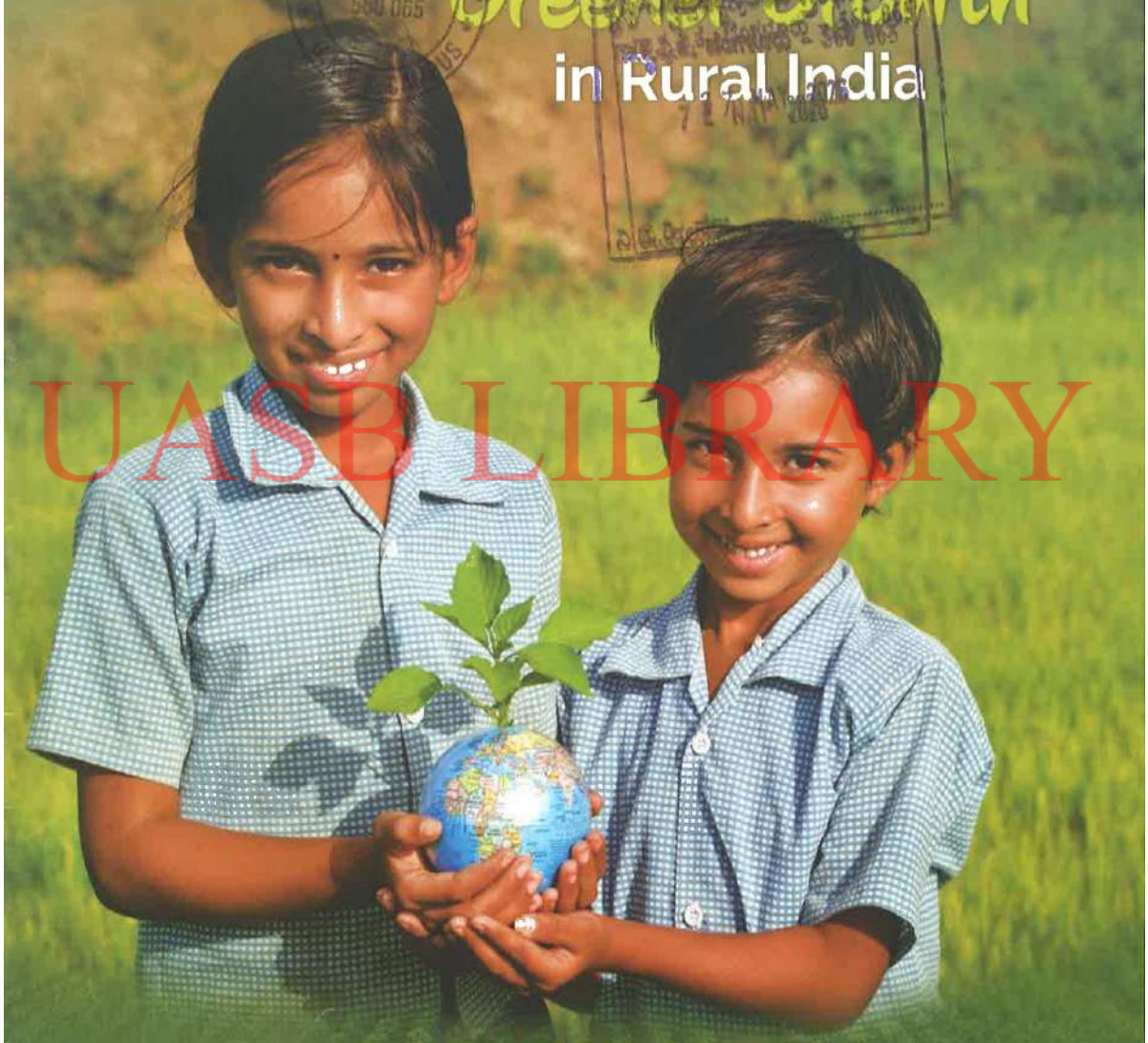
May 2026

₹22

Kurukshetra

A RURAL DEVELOPMENT MONTHLY SINCE 1952

Advancing Towards Greener Growth in Rural India



U.A.S. UNIVERSITY LIBRARY BANGALORE 560 065

UASB LIBRARY

Nurturing Young Minds for India's Future

Smart Solutions for Cleaner Villages

Empowering SHGs for Greener Action

Community-led Water Management for Greener Villages



Nurturing Young Minds for India's Future

The environmental challenges of the 21st century climate change, biodiversity loss, pollution, and resource depletion require urgent and sustained action. A key long-term strategy lies in fostering environmental awareness and responsibility among children and youth. This article examines the role of nurturing 'green minds' in advancing a sustainable India under the vision of *'Viksit Bharat'*. It highlights the importance of early environmental education, supported by experiential learning, in shaping attitudes and behaviours . The role of schools, families, and communities in reinforcing sustainable practices is explored, alongside youth-led initiatives and everyday actions. Creative approaches such as gamification and storytelling further enhance engagement. Strengthening youth participation is essential for building a greener, more resilient future.

UASBTLIBRARY

Dr. Rabindranath Lenka

The future of environmental sustainability will be determined not only by policies and technologies, but by the values and actions of today's young generation. India stands at a critical juncture where sustainability is central to its vision of *'Viksit Bharat'*. A sustainable future is not an abstract vision; rather, it is a responsibility that begins with the choices we make today. Among the most powerful agents of change are children and youth whose attitudes, habits, and values will shape the environmental future of India. Nurturing young minds is, therefore, not merely an educational goal, but a national priority. By fostering awareness early in life and encouraging practical, everyday actions, we can inspire young people to become responsible stewards

The author serves as the CEO and Director (Pedagogy, Research & Innovation) at the Centre of Research & Excellence for Advanced Technology in Education (CREATE), UNISED, Research Park, IIT Guwahati, Assam.Email: lenkarnindia1@gmail.com

of the environment and active participants in building a greener India.

It has been aptly stated that 'protecting and conserving crucial ecological systems and resources is essential for livelihoods and welfare' and that 'environmental resources must be used judiciously to meet the needs of the present generation without compromising the aspirations of future generations' (National Environment Policy, 2006). This underscores the need to integrate environmental concerns into plans, policies, and practices for socio-economic development, as well as to apply principles of good governance in managing and regulating environmental resources for a *'Viksit Bharat'*.

The National Action Plan on Climate Change (NAPCC) outlines a national strategy aimed at enabling the country to adapt to climate change and enhance the ecological sustainability of its development pathway. It emphasises that maintaining a high growth rate is essential for improving the living standards of the majority of India's population and reducing their vulnerability to climate impacts (NAPCC, 2021).

Further, the Swachh Bharat Mission (Gramin) Guidelines emphasise environmental awareness and cleanliness, highlighting the need to improve the general quality of life in rural areas by promoting hygiene and eliminating open defecation (Swachh Bharat Mission Guidelines, 2018). Similar efforts have also been undertaken in urban areas under Swachh Bharat initiatives.

The National Education Policy (NEP) 2020 envisions the integration of environmental sustainability into the Indian education system to cultivate environmentally conscious and responsible global citizens. It further advocates a holistic approach by incorporating experiential learning, multidisciplinary education, and traditional Indian knowledge systems into the curriculum (NEP, 2020).

The Need for Early Environmental Awareness

Environmental challenges such as climate change, pollution, deforestation, and bio-diversity loss are no longer distant concerns; they directly affect daily life through extreme weather events, water scarcity, soil erosion, and declining air quality. For young people growing up in this reality, awareness is the first step towards meaningful action. When children understand the connection between human activities and environmental consequences, they begin to perceive themselves as part of the solution.

In this context, early environmental awareness becomes particularly significant, as habits formed during childhood tend to persist throughout life. A child who learns to conserve water, minimise waste, and respect nature is more likely to carry these values into adulthood.

Role of Environmental Education in Shaping Young Minds

Environmental education plays a crucial role in building the knowledge, attitudes, and skills necessary for sustainable living. It goes beyond textbook learning to encourage critical thinking and problem-solving abilities. By understanding ecosystems, climate systems, and resource management, students gain deeper insights into how the natural world functions and how human actions affect it.

However, the effectiveness of environmental education depends on its ability to connect theory with practice, and classroom learning with real-life experiences. As highlighted in the Samagra Shiksha Guidelines, 'education is the most important tool for social, economic, and political transformation, and a key instrument for building an equitable society' (Samagra Shiksha Guidelines, 2018). Such an equitable society requires:

- Building environmental awareness at an early age
- Developing responsible and sustainable behaviour among children and youth
- Enhancing critical thinking and problem-solving skills
- Fostering an emotional connection with nature
- Encouraging community participation and civic responsibility
- Integrating environmental efforts with the Green India Mission and other national initiatives
- Promoting environmental education in schools (Eco-Clubs and curriculum integration)
- Supporting skill development and livelihood awareness through green initiatives
- Strengthening climate action through youth engagement
- Creating a foundation for a sustainable and 'Green India', among other goals

UASB LIBRARY

Role of Schools in Promoting Green Habits and Nurturing Green Minds

Schools play a pivotal role in shaping how children understand and interact with the world around them. In the context of building a sustainable future, they serve as the first structured environment where environmental awareness can be systematically introduced, practised, and reinforced.

One of the most significant contributions of schools is the integration of environmental education into the curriculum. Subjects such as literature, science, social studies, and geography naturally lend themselves to discussions on climate change, biodiversity, pollution, and conservation. However, the true impact lies in moving beyond textbook instruction and promoting experiential learning. When students engage in activities such as observing local ecosystems, maintaining gardens, or conducting environmental projects, they begin to understand the real-life relevance of these concepts.

Equally important is the role of schools in cultivating everyday green habits. Simple practices such as switching off lights and fans when not in use, minimising paper waste, carrying reusable water bottles, and segregating waste can be embedded into the school routine. Such habits, when developed early, tend to persist throughout life and influence responsible behaviour.

Schools also serve as platforms for collective action through initiatives such as eco-clubs, tree plantation drives, and cleanliness campaigns, which provide students with opportunities to participate actively in environmental protection. Teachers play a central role in this process as facilitators, mentors, and role models.

Another important aspect is the development of a green school environment. Institutions can adopt practices such as rainwater harvesting, the use of solar energy, effective waste management systems, and the maintenance of green campuses. Moreover, schools act as bridges between students, families, and communities, promoting the adoption of eco-friendly practices beyond the classroom. In this way, the impact of school-based environmental education extends to society at large.

Role of Families in Nurturing Green Minds

Families constitute the earliest and most influential environment in a child's life. Long before formal education begins, children observe, imitate, and internalise the habits and values practised at home. This makes families essential in fostering environmental awareness and nurturing green minds that can contribute meaningfully to a sustainable India.

SUSTAINABLE PRACTICES FOR NURTURING GREEN MINDS

- Practicing Water Conservation in Daily Life
- Reducing, Reusing and Recycling Waste (3Rs)
- Using Eco-Friendly Alternatives
- Planting and Caring for Trees and Plants
- Saving Energy at Home and School
- Participating in Cleanliness Drives
- Promoting Sustainable Transportation
- Spreading Environmental Awareness
- Practicing Responsible Consumption
- Engaging in School Eco-Clubs and Green Activities.

One of the most effective ways families promote sustainability is through everyday behaviour and cultural practices. Simple actions such as conserving water, switching off unused appliances, reducing food waste, and avoiding single-use plastics serve as practical lessons in environmental responsibility. When eco-friendly habits are consistently practised at home, they become an integral part of a child's routine and mindset.

Families also play a key role in shaping attitudes towards consumption. By encouraging mindful purchasing, reusing household items, and valuing resources, parents can teach children the importance of reducing waste and avoiding unnecessary consumption. Engaging children in discussions about why certain choices are environmentally responsible helps deepen their understanding and strengthens decision-making skills from an early age.

Another significant contribution of families lies in fostering a connection between children and nature. Activities such as planting trees, maintaining home gardens, visiting parks, or simply spending time outdoors help children appreciate the value and beauty of the natural world. This emotional connection often leads to a stronger sense of responsibility towards environmental conservation.

Families also act as a crucial bridge between knowledge and practice. What children learn in school

UASB LIBRARY

Youth-led Initiatives and Success Stories in India

1. **Green Rising Initiative (India Alliance):** This global youth-led climate action platform, launched with the support of UNICEF and India's Ministry of Environment, mobilises young people to undertake grassroots climate actions such as afforestation, awareness campaigns, and sustainable practices. It highlights the power of collective youth engagement in addressing climate challenges at the community level.
2. **Natural Farming Fellows Programme (Sustainable Agriculture by Youth):** This programme encourages young graduates to adopt natural farming practices, thereby promoting eco-friendly agriculture and rural sustainability. It contributes to reducing chemical dependency while improving soil health and long-term agricultural resilience.
3. **Green Yatra – Green Youth Green India Campaign:** This initiative actively engages college students across India in sustainability campaigns, including tree plantation drives, recycling activities, and green campus programmes. It fosters environmental responsibility and leadership among youth.
4. **Youth of India Foundation Environmental Programmes:** The organisation works extensively on environmental awareness, conservation, and sustainable practices. It empowers young individuals to participate in climate action, community campaigns, and policy advocacy, reinforcing the idea that youth are key drivers of sustainable development and environmental resilience in India.
5. **Youth-Led Organic Farming in Maharashtra:** In regions such as Ahmednagar, young farmers have adopted climate-smart and organic farming practices under various youth-led initiatives. These practices reduce water usage, improve soil health, and enhance productivity. This example demonstrates how youth engagement in sustainable agriculture can balance environmental conservation with economic benefits for rural communities.
6. **Yuva Sansad for Environmental Policy Engagement:** The Yuva Sansad initiative has engaged hundreds of young participants in presenting ideas related to sustainable development and environmental policy to local governance bodies. This platform enables youth to contribute to decision-making processes, demonstrating their potential to influence policy and promote sustainability at institutional levels.
7. **Student-Led Recycling Drives in Vijayawada:** School students organised large-scale recycling campaigns by collecting used books and paper for reuse. Their efforts contributed to saving trees, water, and energy, while reducing carbon emissions. This initiative highlights how school-level engagement can create measurable environmental impact and instil sustainable habits early in life.
8. **Youth-Led Nature Clubs and Campus Initiatives in Lucknow:** Recent efforts to establish nature clubs in higher educational institutions have encouraged students to participate in environmental conservation activities. These clubs promote awareness campaigns, green practices, and sustainability programmes, thereby institutionalising environmental responsibility among youth.
9. **Fridays for Future India (Climate Activism by Students):** Inspired by global movements, students across India organise climate strikes, campaigns, and awareness drives. These initiatives advocate for stronger climate policies and raise public awareness, demonstrating the growing influence of youth voices in environmental governance and public discourse.
10. **Enactus India (Sustainable Entrepreneurship by Youth):** This student-driven platform empowers young individuals to develop eco-friendly business solutions. Its projects focus on waste management, sustainable livelihoods, and green innovation. By integrating entrepreneurship with environmental objectives, it illustrates how youth can contribute to sustainability through innovation and economic activity.

All the case studies shared clearly demonstrate that youth in India are not merely passive learners, but active leaders in environmental conservation and the creation of a 'Green India'. Through innovation, participation, and community engagement, they are shaping a greener India and contributing to the vision of *'Viksit Bharat'* with a sustainable future.

UASBLIBRARY

becomes meaningful when it is reinforced at home. For instance, lessons on recycling or water conservation gain real value when implemented in daily household activities. This consistency between school and home environments ensures that environmental education is not confined to theory but evolves into a way of life. In addition, families can encourage participation in community initiatives such as cleanliness drives, plantation programmes, and awareness campaigns. Ultimately, families lay the foundation for lifelong values and habits.

Sustainable Green India and the Role of Communities

Communities form the social fabric within which children and youth grow, interact, and learn beyond the boundaries of home and school. They play a vital role in transforming environmental awareness into collective action. When sustainability becomes a shared community value, it creates an ecosystem where green habits are practised, reinforced, and celebrated, thereby shaping young minds towards a greener India.

The role of communities includes fostering collective responsibility and organising initiatives such as cleanliness drives, tree plantation campaigns, and waste segregation programmes. Furthermore, communities play an important role in promoting eco-friendly practices by organising environmentally conscious events, cultural programmes, and festivals that integrate traditional knowledge with sustainability. Such initiatives help in raising awareness while preserving cultural values. Above all, communities contribute to building a culture of sustainability within the social environment.

UASB LIBRARY

Creative Approaches to Make Sustainability Engaging and Actionable

Creative methods can transform environmental awareness into meaningful action, making the journey towards a greener India both engaging and impactful. Some key approaches include:

- Connecting learning with the real-life experiences of children and youth
- Inspiring behavioural change for a greener India
- Promoting learning through play, activities, and gamification
- Encouraging hands-on experiential learning
- Using storytelling and creative expression
- Integrating technology with everyday life through digital platforms
- Promoting project-based learning linked to real-life experiences
- Encouraging peer learning and purposeful youth leadership
- Incorporating local contexts and cultural practices
- Recognising talent and providing incentives
- Promoting community-based engagement in everyday life
- Linking sustainability with daily habits

Thus, creative approaches make sustainability not only understandable but also engaging and actionable for children and youth. By combining enjoyment, participation, and real-life relevance, these methods nurture green minds that are aware, responsible, and proactive.

Conclusion

Nurturing green minds is a collective responsibility that requires the active involvement of schools, families, communities, and young individuals. By creating awareness, promoting practical habits, and encouraging participation, children and youth can be inspired to become responsible environmental stewards. The journey towards a sustainable India begins with small yet meaningful actions taken by millions of individuals. When young minds are empowered with knowledge, guided by values, and supported by enabling environments, they possess the potential to transform society through sustained and responsible action.

A greener India aligned with the vision of 'Viksit Bharat' is not merely an aspiration but an achievable reality shaped by the actions of today's youth. National initiatives such as the Jal Jeevan Mission aim to provide safe and adequate drinking water to every rural household, addressing challenges related to water scarcity and management (Jal Jeevan Mission, 2019). Similarly, the Lifestyle for Environment (LiFE) Movement, supported by NITI Aayog, promotes sustainable lifestyles by emphasising the integration of technology and traditional knowledge, along with the idea that collective individual actions can drive large-scale environmental change (LiFE Movement, NITI Aayog, 2022). These collective efforts contribute significantly to the cultivation of green minds and the realisation of a sustainable and resilient Green India. ❑



Empowering SHGs for Green Action

Driving Inclusive Climate Action through Community Institutions

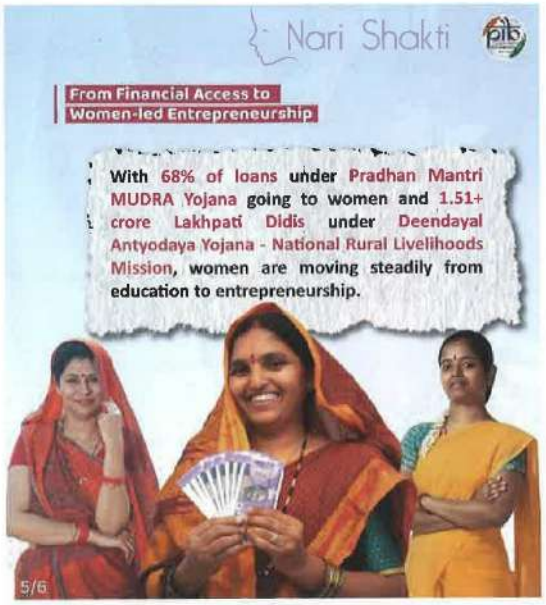
Climate change is no longer a distant concern but a lived reality shaping rural livelihoods and development pathways in India. In the emerging discourse on women-led development as a core pillar of the *'Viksit Bharat'* agenda, reconsidering the role and potential of Self-Help Groups (SHGs) becomes a crucial strategy. SHGs can contribute not only to addressing challenges related to climate change and biodiversity loss but also to advancing inclusive and sustainable rural development. With strong community linkages and social capital, they are uniquely positioned to promote green livelihoods and local climate action. This article explores strategies to strengthen SHGs as effective drivers of climate-resilient development.

UASB LIBRARY

Partha Pratim Sahu

Improving and sustaining livelihoods through group-based interventions has emerged as a significant development approach to address various rural challenges. Self-Help Groups (SHGs) have evolved into effective platforms for collective action, based on the premise that mobilising marginalised and economically weaker sections particularly women and organising them into groups enhances their capacity to participate meaningfully in the development process. This, in turn, improves targeting and strengthens rural development outcomes.

The author is an Associate Professor at the Centre for Entrepreneurship Development and Financial Inclusion (CEDFI) and serves as the Head-in-Charge of the Centre for Good Governance and Policy Analysis (CGGPA) at the National Institute of Rural Development and Panchayati Raj (NIRDPR), Hyderabad, India. Email: ppsahu@nird.gov.in



Over time, SHGs have expanded beyond savings and microfinance activities to include micro-enterprise development, skill building, and livelihood generation. They also play an important role in facilitating access to public services such as health, education, and nutrition.

In the context of emerging priorities such as climate change, the circular economy, waste to wealth initiatives, and strengthening local economies through the 'Vocal for Local' movement, re-examining the role and potential of SHGs becomes essential. Leveraging SHGs in these areas can serve as a strategic pathway towards achieving inclusive and sustainable rural development.

UASBLIBRARY

Key Issues and Concerns

Rural India is increasingly affected by climate change, facing challenges such as shifting rainfall patterns, rising temperatures, and extreme weather events including floods, droughts, and cyclones. Addressing the impacts of climate change has become one of the most critical challenges of this century, not only for governments, but also for communities and businesses. These impacts threaten the foundations of India's natural environment and have far-reaching consequences for its social and economic systems. Therefore, it is essential to prepare for both the current and anticipated impacts of climate change in the coming years. The key challenge lies in developing a climate-resilient development framework that is socially inclusive and gender-responsive, while ensuring environmentally and economically sustainable livelihoods.

In recent years, under the National Rural Livelihood Mission (NRLM), several interventions have been implemented to enhance livelihoods and incomes. These include value chain development for high-value farm and non-farm commodities, as well as enterprise promotion initiatives. Programmes such as *Lakhpati Didi*, the *Start-up Village Entrepreneurship Programme* (SVEP), and the *Aajeevika Grameen Express Yojana* (AGEY) focus on developing Community Resource Persons – Enterprise Promotion (CRP-EP) as local mentors to support rural women in starting or expanding small businesses. The Government of India has also made efforts to build a supportive ecosystem for women entrepreneurs.

Despite these initiatives, only a limited number of SHGs have been able to transform into productive and sustainable business entities. A large proportion of SHGs continue to operate at a subsistence level and have not been able to scale up their economic activities. Furthermore, SHG-based enterprises remain highly vulnerable to climate change due to limited awareness, inadequate skills related to resource efficiency, and weak infrastructure.

Climate change impacts can affect multiple dimensions of these enterprises, including physical infrastructure, production processes, supply and value chains, workforce stability, and access to markets and finance. Many SHG enterprises lack the capacity to assess, monitor, and adapt to climate-related risks. The effects of climate variability are already visible, for example, in frequent energy (electricity) and water shortages during summer months.

At the same time, climate change also presents new opportunities for innovation and enterprise development. These include the creation of climate-resilient products and services that cater to emerging needs of communities and markets. Leveraging such opportunities can help SHGs transition towards more sustainable and resilient business models.

Opportunities and Challenges

Over the past decade, the National Rural Livelihoods Mission (NRLM) has contributed to a significant

Waste to Wealth

There are numerous inspiring examples of women-led sustainability initiatives across India that need to be documented and disseminated for wider replication and scaling. This case highlights the inspiring journey of Ms Kamala Moharana, a 64-year-old woman from a village in Kendrapara district, Odisha. She leads the Ma Thanapati Self-Help Group, established in 2016, comprising around 30 women members.

The group is engaged in converting plastic waste such as milk pouches, polythene bags, and food wrappers into value-added products including baskets, pen stands, mobile stands, flower pots, hand fans, and decorative items. By collecting and recycling waste materials on a daily basis, the group contributes significantly to reducing environmental pollution.

The initiative gained national recognition when it was mentioned by the Prime Minister in *'Mann Ki Baat'*, following which it received appreciation from various leaders and officials. Today, the activity serves as a sustainable source of income for the women while also promoting cleanliness and environmental awareness in the community. Under her leadership, many rural women are successfully transforming waste into wealth.

transformation in women's social and economic opportunities in rural India through their participation in Self-Help Groups (SHGs). Collectivisation through SHGs has enhanced women's aspirations, mobility, and agency within households as well as in the wider community. Currently, there are over **13.4 million SHGs**, with nearly **100 million active members** across India, most of them are women from poor and marginalised communities.

These grassroot institutions, characterised by strong community linkages, trust, financial inclusion, and established organisational structures, are well positioned to promote climate awareness, sustainable practices, and green solutions at the local level. Strengthening SHGs through capacity building, mentoring, handholding support, and integration with a robust institutional ecosystem can significantly enhance community resilience while contributing to India's climate commitments.

There are several strategic areas where SHGs can effectively contribute to climate adaptation and mitigation through localised solutions tailored to community needs. Sustainable agriculture such as organic and natural farming, use of bio-fertilisers, composting, and reduction of chemical inputs is being actively promoted under NRLM across states. SHGs are also playing an important role in promoting climate-resilient agricultural practices, including Integrated Farming Systems (IFS), kitchen gardens, use of climate-resilient seeds, and adoption of soil health cards.

In the domain of water conservation and watershed management, SHGs contribute not only by mobilising communities but also by participating in the planning and implementation of activities such as construction of check dams, rainwater harvesting structures, and soil conservation measures. The role of SHGs, along with local institutions such as Panchayati Raj Institutions (PRIs), has been clearly recognised in the PMKSY (WDC) 2.0 guidelines.

SHGs have also demonstrated strong potential in waste management and the circular economy. In several states, they are actively engaged in solid and liquid waste management. Their role extends beyond collection, segregation, and recycling to include value addition through converting waste into useful products such as bags, mats, and handicrafts made from materials like water hyacinth.

Furthermore, SHGs are increasingly exploring renewable energy solutions, particularly solar energy. In some cases, they function as energy entrepreneurs by producing, distributing, or maintaining solar lanterns and lighting systems. In forest and tribal-dominated regions, SHGs play a critical role in the sustainable management of common resources, responsible utilisation of non-timber forest products (NTFPs), forest restoration, and preservation of indigenous knowledge systems.Across these domains, SHGs contribute not only to livelihood generation but also to environmental sustainability and climate adaptation and mitigation efforts (Box 1).

UASB LIBRARY

Box 1: SHGs based Case Studies / Best Practices across Indian States		
Interventions	**State**	**Key features**
Kudumbashree Model	Kerala	- Women-led waste management enterprises - Organic farming
Zero Budget Natural Farming (ZBNF)	Andhra Pradesh & Telangana	- SHG-driven natural farming
"Palash" Branding Initiative	Jharkhand	- SHGs products honey, pulses, handicrafts marketed under a common brand and promoting sustainable green livelihoods
MAVIM Model	Maharashtra	- Sustainable agriculture and nutrition gardens - SHGs linked with value chains and cooperatives
Waste to Wealth SHGs	Odisha	- SHG women create products from textile waste and plastic waste
NTFPs / Forest-Based Livelihoods	North eastern states	- Bamboo crafts - Products from water hyacinths - conservation + livelihood integration

Despite these opportunities, several challenges and barriers have limited the replication and scaling up of such initiatives. Many rural communities lack access to reliable climate information, technical knowledge, and training required to adopt appropriate solutions. Sensitising communities about climate change should, therefore, be the first step in enabling local action. This can be achieved through the following measures: **a) Conducting special Gram Sabhas** (community meetings), facilitated by NGOs, government agencies, and Farmer Producer Organisations (FPOs), to provide climate education using localised data, vulnerability assessments, and future projections; **b) Building the capacity of SHG members** to integrate climate concerns into the preparation of Village Prosperity and Resilience Plans (VPRPs), and ensuring their effective integration into Gram Panchayat Development Plans (GPDPs); **c)** Providing regular capacity-building support to SHGs on practical climate actions such as climate-resilient agriculture, water conservation, and clean energy adoption.

Climate-resilient livelihoods can be further promoted through the adoption of practices such as resilient agriculture, integrated pest management, mixed cropping, and agroforestry. SHGs can also play a key role in enabling decentralised clean energy access in rural areas by facilitating the distribution of renewable energy products, installation of community-level microgrids and biogas plants, and promoting the adoption of electric mobility solutions. These initiatives can be strengthened by improving SHGs access to climate finance, along with building their capacities in proposal development, financial management, and impact monitoring.

Way Forward

While Self-Help Groups (SHGs) demonstrate immense potential to drive grassroots climate adaptation and mitigation, this potential remains largely untapped. The role and potential of SHGs have been recognised in various micro-planning tools, including the Gram Panchayat Development Plan (GPDP), Village Disaster Management Plan (VDMP), and centrally sponsored schemes such as Mahatma Gandhi National Rural Employment Guarantee Act (MGNREGA) (now Viksit Bharat—Guarantee for Rozgar and Ajeevika Mission (Gramin)) and Pradhan Mantri Krishi Sinchayee Yojana, Watershed Development Component 2.0 (PMKSY–WDC 2.0). However, training and capacity-building efforts particularly on climate change-related issues remain inadequate.

India has a large cadre of Community Resource Persons (CRPs), including *Kisan Sakhi/Krishi Sakhi, Pashu Sakhi* (Livestock CRP), *Doctor Didi*, NTFP CRP, *Matsya Sakhi* (Fisheries CRP), *Udyog Sakhi* (Value Chain CRP), CRP–Enterprise Promotion (CRP-EP), *Bank Mitras*, e-CRPs, *Setu Didi, Tablet Didi*, and *Patrakar Didi*,

UASB LIBRARY



among others, who play a critical role in implementing rural development programmes. There is a need to strengthen their capacities through regular and structured training programmes, with a specific focus on climate change awareness and skills required to promote climate-resilient livelihoods.

The Gram Panchayat Development Plan (GPDP) can play a pivotal role in integrating climate concerns at the grassroots level. Special Gram Sabhas should be organised not only to sensitise communities about climate change but also to identify and prioritise local challenges. Panchayat secretariats can function as 'hyper-local platforms' or nodal points for addressing climate-related issues by coordinating with stakeholders such as government departments, NGOs, CSR partners, and community institutions. This can help in creating an enabling ecosystem for SHGs to expand and scale up climate-resilient livelihood opportunities.

Panchayats should also actively facilitate awareness among SHGs regarding various schemes and programmes related to enterprise development, particularly those for which they are eligible. Additionally, best practices and successful initiatives across states should be systematically documented and widely disseminated to support replication and scaling up.

The existing SHG network has significant potential to catalyse grassroots climate action and promote localised solutions, particularly for vulnerable communities. This requires targeted capacity-building programmes, improved access to financial resources, stronger institutional partnerships, and the promotion of decentralised leadership. Strengthening these dimensions will be crucial in unlocking the full potential of SHGs in advancing climate-resilient and sustainable rural development. ❑

UASD LIBRARY

PUBLICATIONS DIVISION
Ministry of Information and Broadcasting
Government of India

Appeal

The Publications Division is undertaking a nationwide **Archival and Digitization** Initiative to preserve rare and historically significant books published by DPD from 1941 to 1990. Many of these works are now out of print, rare, or unavailable, and an effort is being made to trace and consolidate them for archival purposes.

If you have any book of the Publications Division **published before 1990**, kindly do share the image of the Cover page and Imprint page with description (publication year, page number, content, etc.) of that book. This may be sent by email to **bm-dpd@gov.in.**

Business Manager
Publications Division



Green Growth in Villages
Turning Policies into Realities

India's green transition strategy over the past few decades has been increasingly anchored in rural transformation. This study examines how national policies across water, energy, agriculture, waste management, and local governance drive measurable outcomes at the village level. It analyses major initiatives such as VB-G RAM G, JJM, PKVY, NMNF, PM-KUSUM, Gobar-Dhan, and GPDP, along with state experiences. The findings highlight that convergence of schemes, strong local institutions, community ownership, ongoing investment in local institutions, and performance and results-based monitoring are essential for achieving effective and sustainable green growth in rural India. While significant progress has been made in renewable energy and sustainable agriculture, it is essential for India to develop a sustainable model for the future.

UASB LIBRARY

Dr. Neelam Patel
Sambuddha Goswami
Himanshu Dev

The trajectory of development in India will increasingly be determined by whether economic growth and environmental sustainability can coexist or conflict. This issue is particularly important for rural India, where nearly 65% of the total population lives and where about 47% of the total labour force is employed in agriculture, including all associated activities. Agricultural land cultivated by these communities, water resources they use, and ecosystems on which they depend for rural livelihoods are critical to daily rural lives and are

The author is Senior Adviser in the Agri-Tech Division at NITI Aayog, Government of India. The co-authors serve as Consultant (Grade-II) in the Agri-Tech Division and as Young Professional in the Rural Development and Panchayati Raj Division at NITI Aayog.

also areas of significant climate-related vulnerabilities (GoI 2023). This context provides a critical aspect of India's transition to a greener economy. To fulfil the commitments articulated in India's updated Nationally Determined Contribution (NDC) (MoEFCC, 2022), which seeks to achieve:

(i) a reduction of 45% in GHG (Greenhouse Gas) emission intensity from Indian GDP by 2030 relative to GHG emission levels in 2005

(ii) 50% of India's electricity generation capacity to be from non-fossil fuel sources, and

(iii) an additional carbon sink of 2.5–3.0 billion tonnes of CO_2 to be created through afforestation activities by 2030, rural sectors must play an integral role in achieving these national goals, thus bridging the policy implementation gap. Over the last decade, India has substantially developed its policy framework to facilitate such a transition; the key to successfully delivering these goals will be to assess the effectiveness of existing policies in bridging the gap between policy design and their successful implementation.

The Conceptual Framework of Policy Foundation

India's rural green growth vision is based on a set of dynamic national programs that "converge" uniquely across multiple sectors to address critical and interrelated areas of focus, including water, energy, waste, livelihoods and agriculture. These programs create an integrated foundation for transforming national goals into action at the village level. Viksit Bharat–Guarantee for Rozgar and Ajeevika Mission (VB-GRAM-G) establishes the groundwork for ecological balance and employment; the Jal Jeevan Mission (JJM) supports future sustainable water systems; Paramparagat Krishi Vikas Yojana (PKVY) and the National Mission for Natural Farming (NMNF) are aimed at making agricultural practices more economically and environmentally viable through the elimination of chemicals; Pradhan Mantri Kisan Urja Suraksha evam Utthaan Mahabhiyaan (PM-KUSUM) supports the transition to decentralized solar energy;

What Is Green Growth?

"Green growth means fostering economic growth and development while ensuring that natural assets continue to provide the resources and environmental services on which our well-being relies." (OECD, 2011).

Galvanizing Organic Bio-Agro Resources Dhan (Gobar-Dhan) is based on the circular economy; and, GPDP provides an effective institutional infrastructure for comprehensive local planning with the goal of a "Clean and Green Village."

Lessons Derived from an Empirical Setting

Regardless of how well-designed the policy intent is, it must be able to survive the many different versions of local realities. Various states in India that have made major advances toward actualising a green growth agenda were able to do so by aligning the essential elements of formal stable institutions within their jurisdiction with community engagement, creating exemplary models of development from which lessons can be derived.

Tamil Nadu: Institutional Innovation and Ownership at the District Level

An example of institutional innovation in the State of Tamil Nadu demonstrates how a small amount of rethinking can lead to transformational changes. In August of 2023 the Chief Minister of Tamil Nadu launched the Chief Minister's Green Fellowship Programme and deployed 38 trained and qualified Green Fellows in the 38 districts of Tamil Nadu to support the promotion

UASB LIBRARY



A rural woman accesses clean tap water under the Jal Jeevan Mission, transforming daily life across India's villages

Table 1: Policy Architecture for Advancing Green Growth in Rural India

Programme / Framework	Objective	Key Targets / Features	Relevance for Green Growth	Budget Allocation
Viksit Bharat–Guarantee for Rozgar and Ajeevika Mission (VB-G RAM G)	Promote rural livelihoods through natural resource management (NRM)	≥60% expenditure on agriculture and allied activities; ~102 million tonnes CO_2 sequestered (2017–18) through plantations and soil improvement	Supports climate mitigation, water conservation, and land restoration while generating rural employment	Rs 86,000 crore (BE 2025–26); Rs 95,692 crore for VB G RAM G (BE 2026–27)
Jal Jeevan Mission (JJM)	Ensure universal rural drinking water with source sustainability	Household tap coverage increased from 17% (2019) to ~80% (2025); mandates rainwater harvesting, greywater management, and aquifer recharge	Strengthens long-term water security and integrates sustainability into service delivery	Rs 2,08,652 crore (Central outlay, 2019–2028)
Paramparagat Krishi Vikas Yojana (PKVY)	Promote organic farming through a cluster-based approach	End-to-end support for organic production, certification, and market linkage across clusters	Enables transition to sustainable agriculture with improved market access	Part of the National Food Security Mission; cluster-based grants
National Mission on Natural Farming (NMNF)	Scale natural, chemical-free farming systems	₹2,481 crore outlay; targets 1 crore farmers and 7.5 lakh hectares by 2030; promotes Jeevamrit, Beejamrit; establishes learning centres *(PIB, MoA&FW, November 2024)*	Enhances soil health, biodiversity, and farmer resilience through low-cost, sustainable practices	Rs 2,481 crore (2024–25 to 2025–26)
PM-KUSUM	Expand decentralized renewable energy in agriculture	Target of 34,800 MW by 2026; over 4.4 lakh solar pumps installed in 2024–25 (fourfold increase)	Reduces input costs, promotes clean energy use, and enables income from surplus power	Rs 2,600 crore (BE 2025–26)
Gobar-Dhan under Swachh Bharat Mission (Grameen) Phase II	Convert waste into energy and organic inputs	Functional biogas/CBG plants across 168 districts (2026); bio-slurry used in natural farming	Promotes circular economy, renewable energy, and soil nutrient recycling	Rs 10,000 crore (GOBARdhan, Union Budget 2023–24)
Gram Panchayat Development Plan (GPDP)	Enable integrated, decentralized village planning	Framework with 9 themes, including "Clean and Green Village."	Facilitates convergence across water, energy, agriculture, and waste at the Gram Panchayat level	Funded through State Finance Commission & devolution grants

Source: Authors' computation based on the Ministry of Rural Development (MoRD, 2013); GoI 2025; Ministry of New and Renewable Energy (MN&RE 2025); PRS Legislative Research 2023; Ministry of Jal Shakti 2026; and Ministry of Panchayati Raj (MoPR, 2021).

UASB LIBRARY

of climate change and environmental programmes in local administrations. These Green Fellows serve as an important link for implementing climate change and environmental projects by enabling the translation of state-level aspirations into a plan of action at the district level and in the villages; facilitating intra-departmental collaboration; and helping sustain an ongoing focus on sustainability in the face of normal administrative pressures. In addition to the Green Fellows, the Climate Resilient Villages programme, which was developed in collaboration with WRI India, has benefited 2.7 million people across 11 districts. The Climate Resilient Villages programme has installed solar photovoltaic systems on government buildings, restored canals to mitigate future flooding, installed water purification systems in schools, and offered jobs in the local communities to manage waste material (G.O.(Ms). No.50, Government of Tamil Nadu, 2022; and WRI, 2024).

Sikkim: Organic Transition as a National Landmark

Sikkim has become an exemplary case of a successful transition to organic agriculture as the first state in the world to be recognised as a fully organic state, a status achieved in January 2016. The development of a policy framework for Sikkim's transition occurred over a period of thirteen years, beginning in 2003 and culminating in a successful certification process for over 66,000 farming families on more than 76,000 hectares of land using certified organic methods of production and agroecological approaches.

The Sikkim experience provides an excellent example of how a vision for agricultural sustainability and an effective collaboration between multiple stakeholders can impact agricultural systems and transform landscapes. In order to withdraw all chemical inputs from agriculture, Sikkim invested heavily in strategies such as farmer field schools, state-funded certification of organic production and establishing strategic linkages between farmers and markets. These actions resulted in Sikkim being awarded the United Nations' Future Policy Gold Award in 2018.

The transition to organic agriculture in Sikkim not only improved the life expectancy of its inhabitants but also created a viable and sustainable tourism industry, demonstrating the ability to combine ecological and economic goals in agriculture. The experience of Sikkim also has some important lessons for the National Mission on Natural Farming (NMNF) as it continues to grow and expand. During the early years of Sikkim's transition to organic agriculture there were significant reductions in income for farmers who were working to restore their soils and thus develop organic production systems.

The barriers for many farmers, particularly small and marginal farmers, in accessing new markets were a significant disadvantage during the early stages of the transition. The reason for the success of Sikkim during the transition the strong will and long-term vision. As natural farming spreads across diverse regions, these lessons will be pivotal in shaping its potential to become a transformative movement rather than facing challenges in implementation. (UNFAO/World Future Council, 2018).

UASB LIBRARY

Gujarat: Solar Energy for Agriculture and Economic Development

The PM-KUSUM scheme in Gujarat demonstrates the potential of sustainability to improve farmer livelihoods. The availability of solar water pumps has greatly decreased the reliance on unreliable electricity from the grid and/or expensive diesel generators. Through effective implementation of this program by the Gujarat Energy Development Agency, farmers in certain areas such as Banaskantha have already experienced significant economic advantages, including reduced monthly bills for agricultural electricity of more than ₹ 10,000/



Under the PM-KUSUM scheme, solar irrigation systems have allowed farmers to use clean energy for irrigation and earn additional income by selling surplus power to the grid



A community biogas plant under the Gobar-Dhan initiative converts agricultural waste into clean energy and organic manure, embodying circular-economy principles at the village level

month and generating new sources of income through the sale of surplus electricity produced by the purchase of a solar water pump. The success achieved through solar energy development in Gujarat demonstrates an important lesson, when sustainability is economically beneficial to farmers, they will quickly adopt sustainable technologies. Sustainability will no longer be seen as just an environmental goal but rather as a viable way for farmers to achieve their economic goals. (GEDA 2024).

Madhya Pradesh, Chhattisgarh, and Uttar Pradesh: Waste-to-Energy and Productive Villages

In Madhya Pradesh and Chhattisgarh, village waste can be practically converted to biogas (energy) and organic fertilizer from animal and organic waste through the Gobar-Dhan Initiative; this reduces farmers' fuel costs as well as their reliance on chemical fertilizers. Chhattisgarh has made significant progress in establishing community-based biogas plants; Uttar Pradesh has established community-based compressed biogas (CBG) plants. The use of these plants is generally much more consistent and sustained when Gram Panchayats assume responsibility for their operation than it is for plants that were built and left unused after the initial phase of construction. (GoI, 2026).

Opportunities and Strategies for Sustainable Progress

Strengthening Core Enablers of Green Growth Implementation

Strengthening the foundations of sustainable development represents a core enabling condition throughout all of the aforementioned experiences; furthermore, there is clear evidence that the current Government continues to place a consistent emphasis on strengthening these foundations. As such, the three types of interventions that create enduring change have been identified by strengthening local government institutions; convergence across schemes; and an integrated approach to behaviour change alongside infrastructure. Increasingly, all three enabling conditions will become embedded within the programme designs. For instance, without community management, biogas plants revert back to being mere concrete structures, and without farmer participation the implementation efforts will not be effective.

Advancing Local Capacity and Outcome-Oriented Monitoring

Through the process of partnerships with the government and business, local capacity development and outcome-oriented monitoring will continue to be strengthened. The local government, or "Gram Panchayat", is the unit of planning for the "Clean and Green Village" objective, but has yet to develop the required levels of technical skill needed to plan for natural resource management (NRM) works, to understand and interpret water quality data, and to assess the feasibility of using solar or biogas.

To enhance this development, there are examples such as the Green Fellowships in Tamil Nadu, which are designed specifically to build the sector's capacity, whereby Green Planning will continue to be rewarded with financial returns and possibly move forward from procedural compliance. Concurrently, establishing and strengthening existing monitoring systems will continue to improve. While VB G RAM G expenditures are currently being recorded and accounted, there is an emerging awareness of the need to measure ecological outcomes such as the recharge of groundwater and the amount of carbon contained in organic soil.

With this in mind, the development of a low-cost, measurable impact at the local level, which will build upon the outputs and outcomes from MGNREGS, JJM, and SBM, represents an opportunity to strengthen the

UASB LIBRARY



A community biogas plant under the Gobar-Dhan initiative converts agricultural waste into clean energy and organic manure, embodying circular-economy principles at the village level

month and generating new sources of income through the sale of surplus electricity produced by the purchase of a solar water pump. The success achieved through solar energy development in Gujarat demonstrates an important lesson, when sustainability is economically beneficial to farmers, they will quickly adopt sustainable technologies. Sustainability will no longer be seen as just an environmental goal but rather as a viable way for farmers to achieve their economic goals. (GEDA 2024).

Madhya Pradesh, Chhattisgarh, and Uttar Pradesh: Waste-to-Energy and Productive Villages

In Madhya Pradesh and Chhattisgarh, village waste can be practically converted to biogas (energy) and organic fertilizer from animal and organic waste through the Gobar-Dhan Initiative; this reduces farmers' fuel costs as well as their reliance on chemical fertilizers. Chhattisgarh has made significant progress in establishing community-based biogas plants; Uttar Pradesh has established community-based compressed biogas (CBG) plants. The use of these plants is generally much more consistent and sustained when Gram Panchayats assume responsibility for their operation than it is for plants that were built and left unused after the initial phase of construction. (GoI, 2026).

Opportunities and Strategies for Sustainable Progress

Strengthening Core Enablers of Green Growth Implementation

Strengthening the foundations of sustainable development represents a core enabling condition throughout all of the aforementioned experiences; furthermore, there is clear evidence that the current Government continues to place a consistent emphasis on strengthening these foundations. As such, the three types of interventions that create enduring change have been identified by strengthening local government institutions; convergence across schemes; and an integrated approach to behaviour change alongside infrastructure. Increasingly, all three enabling conditions will become embedded within the programme designs. For instance, without community management, biogas plants revert back to being mere concrete structures, and without farmer participation the implementation efforts will not be effective.

Advancing Local Capacity and Outcome-Oriented Monitoring

Through the process of partnerships with the government and business, local capacity development and outcome-oriented monitoring will continue to be strengthened. The local government, or "Gram Panchayat", is the unit of planning for the "Clean and Green Village" objective, but has yet to develop the required levels of technical skill needed to plan for natural resource management (NRM) works, to understand and interpret water quality data, and to assess the feasibility of using solar or biogas.

To enhance this development, there are examples such as the Green Fellowships in Tamil Nadu, which are designed specifically to build the sector's capacity, whereby Green Planning will continue to be rewarded with financial returns and possibly move forward from procedural compliance. Concurrently, establishing and strengthening existing monitoring systems will continue to improve. While VB G RAM G expenditures are currently being recorded and accounted, there is an emerging awareness of the need to measure ecological outcomes such as the recharge of groundwater and the amount of carbon contained in organic soil.

With this in mind, the development of a low-cost, measurable impact at the local level, which will build upon the outputs and outcomes from MGNREGS, JJM, and SBM, represents an opportunity to strengthen the

UASB LIBRARY

Harnessing Carbon Markets for Farmer's Prosperity in India



The global voluntary carbon market (VCM) has emerged as a significant mechanism for addressing climate change while creating new economic opportunities. This research based article examines the potential of the VCM to benefit Indian farmers by incentivising sustainable agricultural practices. With agriculture contributing substantially to greenhouse gas emissions, the adoption of climate-smart techniques such as Direct Seeded Rice (DSR), Alternate Wetting and Drying (AWD), and Agroforestry can reduce emissions while enhancing carbon sequestration.The study highlights global and Indian carbon market trends, key emission sources in agriculture, and internationally recognised verification standards. It further explores India's policy initiatives, including the Green Credit Programme, and outlines practical strategies for farmer participation. The findings suggest that integrating farmers into carbon markets can not only contribute to climate mitigation but also promote rural income generation, environmental sustainability, and the transition towards greener villages in India.

JASLIBRARY

Deepika Sharma
Dr. Upendra Nath Roy

Across the globe, scientists and policymakers are actively working towards achieving sustainable development goals and ensuring environmental protection. In this context, a global carbon market has emerged rapidly over the past decade. According to a recent report by Grand View Research, the global carbon credit market reached USD 887 billion in 2025 and is projected to reach at a compound annual growth rate (CAGR) of 25.9%, reaching USD 6,130 billion by 2033. In comparison, India's carbon credit market was valued at USD 4,010 million in 2023 and it is projected to reach USD 49,448 million by 2030 at a CAGR of 43.2%. The

The author is a Research Scholar, and co-author is Professor, Department of Rural Development, National Institute of Technical Teachers Training and Research (NITTTR), Chandigarh, India (Deemed to be University under Distinct Category).
Email: deepika.rural25@nittrchd.ac.in, unroy@nittrchd.ac.in

primary objective of this research paper is to examine the expanding role of the global carbon market and to identify strategies through which Indian farmers can derive potential economic benefits.

Agriculture forms a fundamental pillar of India's economy. The global population has now reached approximately 8.33 billion. To meet the food demands of this growing population, modern agricultural science embraced the Green Revolution.

Today, India's economy stands at a stage where agriculture is not merely a means of livelihood but a cornerstone of economic growth, rural stability, and food security. According to 2025–26 estimates, India ranks first globally in the production of pulses, milk, spices, jute, and millets, and second in the production of rice, wheat, fruits, vegetables, and sugarcane. These achievements have been made possible through the Green Revolution and the White Revolution. However, alongside these gains, pollution and carbon emissions in the agricultural sector have increased significantly.

At present, all countries share the critical responsibility of reducing carbon emissions to limit global temperature rise to below 1.5°C, as outlined in the Paris Agreement (2015). In this context, it has become essential to study the sources and processes of carbon emissions within agriculture.

Carbon Emissions in Agriculture and Their Major Components

According to the Food and Agriculture Organization (FAO), approximately 18% of global carbon emissions originate from the agricultural sector, making their reduction a matter of urgent importance. These emissions arise primarily from five key components:

1. **Livestock digestion (enteric fermentation):** Emissions from the digestive processes of domestic and wild ruminants account for nearly 53%, releasing methane and carbon dioxide.
2. **Use of chemical fertilisers:** This contributes approximately 21% of total emissions.
3. **Rice cultivation:** Paddy cultivation worldwide accounts for about 17% of emissions.
4. **Mismanagement of manure and biomass:** Poor handling of animal waste and biomass contributes around 6.5% of emissions.
5. **Burning of agricultural residues:** The burning of crop residues in fields contributes roughly 2% of emissions.

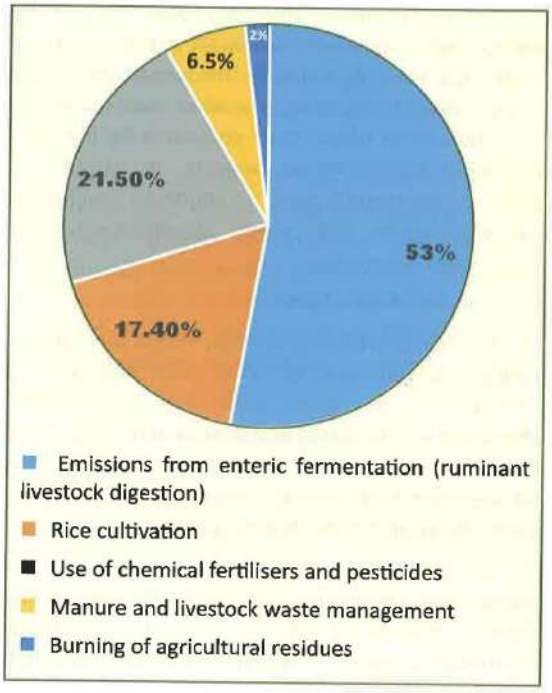


Figure 1: Major Sources of Carbon Emissions in Agriculture

To address the threat of climate change and regulate global temperatures, countries worldwide are implementing a range of clean and green development mechanisms.

Voluntary Carbon Market (VCM)

In response to the global climate crisis, numerous efforts are being undertaken worldwide, commonly referred to as *clean and green projects*. At the international level, the compliance market includes mechanisms such as the Kyoto Protocol (1997), which introduced the Clean Development Mechanism (CDM).

At present, several developed countries and corporate entities are promoting these clean and green initiatives by providing funding or grants. In return, they receive carbon credits. This process has led to the emergence of a global *Voluntary Carbon Market (VCM)*.

According to a report by Grand View Research, the global carbon credit market reached USD 887 billion in 2025 and is projected to grow to USD 6,130 billion by 2033, at a compound annual growth rate (CAGR) of 25.9% between 2026 and 2033. In comparison, India's carbon credit market was valued at USD 4,010 million in 2023 and is expected to reach USD 49,448 million by 2030, growing at a CAGR of 43.2%.

UASB LIBRARY

These carbon credits are also crucial for supporting national efforts to achieve the targets set under the Paris Agreement. The voluntary carbon market provides a flexible market mechanism for corporations to offset their emissions by investing in sustainability-oriented projects. In addition, it generates co-benefits such as improved livelihoods, supports clean and green development, and encourages innovation.

Government of India Initiatives

The Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Government of India, has developed a framework for the *Green Credit Programme*. Under this initiative, a market-based mechanism has been established to promote activities such as tree plantation on degraded land, where "Green Credits" (GCs) are issued for environmentally positive actions.

It is well recognised that practices such as afforestation (including plantation of fruit-bearing trees), regenerative agriculture, and zero tillage contribute to carbon sequestration in soil. Voluntary carbon markets can play a significant role in financing such climate solutions.

However, the success of the voluntary carbon market depends on the presence of clear and robust regulatory frameworks to ensure genuine emission reductions. Equally important is the need to educate farmers and other stakeholders about these mechanisms and their benefits.

UASB LIBRARY

What is a Carbon Credit?

A carbon credit is a certification that represents the removal, reduction, or avoidance of one metric tonne of carbon dioxide (or its equivalent in other greenhouse gases) from the atmosphere.

Carbon Credit = 1 metric tonne of CO_2 equivalent (tCO_2e) reduced, avoided, or removed

Carbon credits present a significant opportunity to strengthen India's rural economy, as they incentivise farmers to adopt practices such as natural farming, agroforestry, and improved biomass management that reduce emissions or enhance carbon sequestration in soil.

Such approaches not only improve soil health and promote water conservation but also contribute to mitigating global temperature rise and generating green employment opportunities.

Currently, there is strong demand for carbon credits in developed countries, particularly among corporate sectors. In recent years, major buyers of carbon credits have included the United States, China, Japan, and the United Kingdom.

Global Standards for Carbon Offset Projects

At present, *Verra* and the *Gold Standard* are among the leading global standards for the verification of carbon offset projects.

1. Verra (Verified Carbon Standard – VCS)

The Verified Carbon Standard (VCS) is administered by Verra, an organisation based in Washington, D.C., USA. It is one of the most widely used global standards, focusing on the reduction and removal of greenhouse gas emissions through a diverse range of project types.

These include projects in renewable energy, forestry (including REDD+), biochar, and waste management. Verra is the largest voluntary carbon market standard in terms of volume and is widely recognised at the international level.

2. Gold Standard

The Gold Standard is a premium certification framework that places strong emphasis not only on climate impact but also on sustainable development co-benefits, particularly alignment with the Sustainable Development Goals (SDGs).

Projects under this standard require a higher level of stakeholder engagement, monitoring, and verification. Due to its rigorous processes and high credibility, Gold Standard-certified credits often command higher prices in the market.

Studies on international carbon credit trading indicate that voluntary carbon markets can play a crucial role in linking climate action with agricultural communities in developing countries such as India. In particular, they hold significant potential to integrate Indian farmers into global climate mitigation efforts.

Strategies for Reducing Carbon Emissions

1. Reducing Carbon Emissions in Rice Cultivation

Direct Seeded Rice (DSR) : Direct Seeded Rice (DSR) is a cultivation method in which rice seeds are sown directly into the field, eliminating the need for nursery raising and transplanting. This approach saves time, labour, and water, making it a more cost-effective and modern alternative to traditional transplanting

methods. Sowing can be carried out either manually or using seed drills.

In this method, pre-germinated seeds are directly sown in the field approximately 20–30 days earlier than the conventional transplanting schedule, often using tractor-operated machinery. Compared to traditional practices, DSR can reduce water usage by approximately 15–20%.

Under conventional rice production systems, approximately 1,500 to 2,000 litres of water are required to produce one kilogram of rice. Typically, rice cultivation in India requires 25–27 irrigation cycles; however, with DSR, this can be reduced to around 15–18 irrigations.

In addition to water savings, DSR reduces labour requirements and enables the crop to mature 7–10 days earlier. This provides farmers with additional time for effective management of rice straw residues.

Alternate Wetting and Drying (AWD) : Alternate Wetting and Drying (AWD) is an advanced irrigation management technique in which fields are not kept continuously flooded. Instead, irrigation is applied only after the water level has receded to a certain threshold.

This method significantly reduces water consumption compared to conventional flooding practices and, importantly, lowers methane emissions from paddy fields. In recent years, AWD has been widely promoted across Asia and has been extensively adopted in countries such as China, the Philippines, and several Southeast Asian nations.

Over the past decade, millions of smallholder farmers in Maharashtra have actively adopted AWD to address water scarcity challenges, demonstrating its practical relevance in Indian conditions.

2. Agroforestry

Agroforestry refers to the integration of trees with agricultural crops, often in the form of row-based cropping systems where crops are cultivated between rows of trees. This approach offers multiple ecological and economic benefits.

Agroforestry plays a vital role in improving soil health, enhancing biodiversity, and conserving land resources. It promotes local biodiversity and reduces pressure on natural forests by providing alternative sources of fodder and fuelwood.

Through photosynthesis, agroforestry systems increase oxygen levels in the atmosphere while simultaneously enhancing carbon sequestration in the soil. As a result, such projects enable farmers to earn carbon credits.

A study conducted in the northern plains of India found that poplar-based agroforestry systems across seven districts in Punjab and Haryana stored approximately 9.946 million tonnes of CO_2 equivalent. In Yamunanagar district alone, carbon storage was estimated at 3.026 million tonnes, highlighting the significant carbon sequestration potential of these systems.

Furthermore, agroforestry models involving species such as eucalyptus and poplar can generate additional income of up to ₹25,000 per hectare per year for farmers. Similarly, forests across the country also exhibit high carbon storage capacity.

Overall, agroforestry presents substantial potential across all regions of India as a sustainable climate-smart agricultural practice.

Conclusion and Recommendations

The global voluntary carbon market presents a significant opportunity for Indian farmers to enhance their incomes while contributing to climate change mitigation. However, to effectively participate in this market, farmers need to organise themselves collectively through Farmer Producer Organisations (FPOs), cooperatives, or government-supported institutions. Such collective approaches are essential for registering agricultural land and farming practices in accordance with international standards.

Once registered, farmers can actively participate by adopting sustainable agricultural practices. These include agroforestry, organic farming, and climate-smart rice cultivation techniques such as Direct Seeded Rice (DSR) and Alternate Wetting and Drying (AWD). In addition, improved livestock feed management, utilisation of renewable energy sources such as solar energy and biogas, efficient manure management, and proper handling of crop residues (including stubble management) can be incorporated as carbon offset projects.

Adoption of these practices will not only promote sustainable agriculture but also enable farmers to receive financial incentives in the form of carbon credits, aligned with international market standards. Moreover, lower methane emission helps in reducing pollution. ❑

UASB LIBRARY



Livelihoods, Green Economy and Rural Enterprises
Building the Foundations of *Viksit Bharat*

Rural India lies at the heart of India's transition towards a green and inclusive development model. As the country advances towards the vision of Viksit Bharat, livelihoods are increasingly being reshaped through sustainable agriculture, renewable energy, circular economy practices, and rural entrepreneurship. Government initiatives such as DAY-NRLM, PM-KUSUM, GOBARdhan, and natural farming missions are integrating economic growth with ecological balance and social inclusion. At the same time, Self Help Groups, farmer collectives, and village enterprises are emerging as key drivers of this transformation. This article examines how rural livelihoods are evolving within the framework of the green economy and becoming central to India's sustainable development journey.

UASB LIBRARY

Dr. Ritu Saraswat

India's development story has always been rooted in its villages. Even today, with nearly 65 percent of the total population residing in rural areas, a significant share of livelihoods continues to depend on agriculture and allied activities. This demographic reality makes rural India not merely a recipient of development policy but its central driver. At the same time, India's rapid economic expansion has brought visible environmental stress, ranging from groundwater depletion and soil degradation to rising emissions and waste generation. The challenge, therefore, is no longer whether growth should continue, but how it can be aligned with ecological sustainability.

The author is Senior Faculty Member, Sociology, Department of Higher Education, Jaipur, Rajasthan. Email: dr.ritusaraswat.ajm@gmail.com

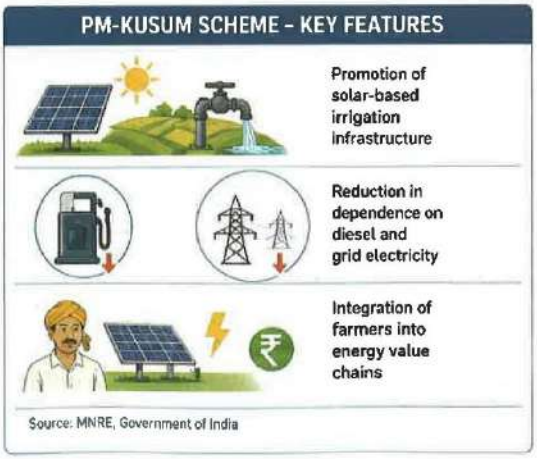
It is in this context that the idea of a green economy has gained policy prominence globally and in India. As defined by the United Nations Environment Programme (UNEP), a green economy is "low carbon, resource efficient and socially inclusive," designed to improve human well-being while reducing environmental risks and ecological scarcities. India's evolving development strategy increasingly reflects this framework, particularly through rural transformation, renewable energy expansion, and livelihood diversification.



The Green Economy Framework

The concept of the green economy first gained structured attention through David Pearce's *Blueprint for a Green Economy* (1989), but it has since evolved into a core pillar of sustainable development within UN frameworks and national policies. In India, this transition is reflected in multi-sectoral policy convergence:

- Ministry of Environment, Forest and Climate Change (MoEFCC) initiatives on climate action and circular economy
- Ministry of New and Renewable Energy (MNRE) programmes such as PM-KUSUM
- NITI Aayog strategies on resource efficiency and waste-to-wealth systems
- NABARD interventions in rural credit, FPOs, and green financing



- Ministry of Rural Development (MoRD) schemes like DAY-NRLM and MGNREGS (now being restructured and referred to as VB-G RAM G, with a stronger focus on asset creation, climate resilience, and sustainable rural infrastructure). VB-G RAM G aims to move beyond wage employment towards durable rural asset creation, natural resource management, and climate-adaptive livelihood support systems. While MGNREGS primarily focused on providing wage employment and short-term livelihood security, VB-G RAM G represents a strategic shift towards long-term rural asset creation, productivity enhancement, and climate-resilient development outcomes.

According to NITI Aayog (2023), India's circular economy alone could generate millions of jobs and unlock significant material recovery value if properly integrated with rural systems. The green economy is now understood not as a standalone environmental agenda but as a development model integrating economy, society, and ecology.

From Welfare Model to Enterprise Ecosystem

A major structural shift underway in rural India is the transition from a welfare-based model to an enterprise-driven livelihood system.

DAY-NRLM and Institutional Transformation: The Deendayal Antyodaya Yojana–National Rural Livelihoods Mission (DAY-NRLM), launched by the MoRD, Government of India, represents one of the largest community institution-building programmes globally. Its core architecture—Self Help Groups (SHGs)—has fundamentally reshaped rural financial inclusion. According to NABARD's SHG-Bank Linkage Programme reports, millions of rural women now access formal credit channels, reducing dependence on informal lenders.

UASB LIBRARY

PANCHAYATI RAJ INSTITUTIONS
INSTITUTIONAL BACKBONE OF THE GREEN RURAL TRANSITION

Gram Panchayats occupy a central position in India's rural governance architecture and are emerging as critical institutions for enabling the green economy at the grassroots level. As the closest tier of governance, they act as convergence platforms for rural development schemes and local planning processes. Their role extends to integrated functions such as planning and convergence of programmes like DAY-NRLM, MGNREGS, SBM-Grameen, PM-KUSUM, and GOBARdhan; local management of natural resources including water conservation, soil health, and commons; supervision of waste and sanitation systems under circular economy models; and facilitation of Self Help Groups (SHGs), Farmer Producer Organisations (FPOs), and village enterprises.

In several regions, Panchayats have demonstrated strong leadership in driving sustainable development outcomes. For instance, in Maharashtra's Hiware Bazar Gram Panchayat, participatory watershed management and water conservation planning transformed a drought-prone village into a model of water sufficiency and rural prosperity. Similarly, Piplantri Gram Panchayat in Rajasthan has gained recognition for integrating environmental conservation with social development through large-scale tree plantation linked to girl child welfare, strengthening ecological balance and community participation.

These examples highlight how empowered Panchayats can translate policy intent into measurable ground-level outcomes. In the context of the green transition, Gram Panchayats function as the institutional bridge between national policy frameworks and grassroots implementation, making them indispensable to building sustainable and climate-resilient rural India.

More importantly, SHGs have evolved beyond savings groups into producer collectives, micro-enterprises, and service providers, engaging in dairy and livestock value chains, food processing, tailoring, handicrafts, retail, and local services. This transformation reflects a shift from survival-based livelihoods to institutionally supported rural entrepreneurship ecosystems.

Building Village-Level Enterprises: The Startup Village Entrepreneurship Programme (SVEP) under DAY-NRLM marks a critical evolution in rural development strategy. Unlike subsidy-led models, SVEP focuses on business planning support, enterprise incubation, access to credit, mentoring, and capacity building. This has led to the emergence of micro-enterprises in services, agro-processing, repair work, and small manufacturing, thereby reducing distress migration and strengthening local economies. As highlighted in MoRD policy briefs, rural entrepreneurship is increasingly viewed as a tool for employment generation and local value creation.

Linking Economy with Ecology

The green economy becomes most tangible in rural India through its linkage with livelihoods.

Sustainable agriculture : Programmes like *Paramparagat Krishi Vikas Yojana* and the National Mission on Natural Farming (NMNF) promote reduced chemical inputs, soil regeneration, organic farming clusters, and climate-resilient practices. Studies referenced by the Food and Land Use Coalition (FOLU India) show that sustainable agriculture remains limited in scale but has strong potential for expansion if supported by robust market linkages and institutional backing.

Renewable Energy and Rural Energy Transition : The PM-KUSUM scheme (MNRE, Government of India) is transforming rural energy systems by promoting solar irrigation pumps, decentralised renewable generation, and enhancing farmer income through surplus electricity sales. According to MNRE updates, India has already achieved significant renewable capacity expansion, positioning rural areas as active contributors to the country's energy transition.

Waste to Wealth and Circular Economy: Initiatives like GOBARdhan (Galvanising Organic Bio-Agro Resources Dhan) under Swachh Bharat Mission (SBM-Grameen Phase II) promote biogas generation, organic fertiliser production, and circular waste systems. MoEFCC's circular economy framework (2021 onwards) further supports the integration of waste management with rural livelihoods, creating both environmental and economic value at the grassroots level.

UASB LIBRARY

Gender and Green Economy: An Underutilised Force Multiplier

One of the most transformative but under-recognised dimensions of rural green growth is women's participation. According to World Bank and ILO estimates, increasing women's workforce participation could significantly boost India's GDP, with some projections suggesting gains of up to USD 700+ billion in the medium term.

In rural India, SHGs are largely women-led and are actively engaged in agro-processing and enterprise development. Moreover, renewable energy programmes like Surya Mitra (MNRE) are training women in solar technology. Initiatives such as "Drone Didi" further demonstrate how women are entering high-tech agriculture and precision farming.

Despite this progress, women still constitute a relatively small share of formal enterprises (as per government MSME data). This indicates that the green economy is not only an environmental transition but also a gender inclusion opportunity of macro-economic scale.

Natural Farming and Technological Transition

India's shift towards natural farming reflects a hybrid model combining traditional knowledge and modern science. Natural farming reduces input costs, improves soil organic content, enhances water retention, and strengthens climate resilience.

Simultaneously, initiatives like "Drone Didi" demonstrate how rural women are entering precision agriculture through drone technology for crop monitoring, spraying, and yield optimisation. This convergence of ecology, technology, and gender empowerment is redefining rural productivity systems.

Key Challenges: Why the Transition Is Still Uneven

Despite policy momentum, the green rural economy faces several structural constraints:

- Fragmented implementation across states
- Limited access to market linkages for green products
- Knowledge gaps at the grassroots level
- Weak integration between schemes
- Inadequate climate finance penetration in rural areas

As noted in NITI Aayog and World Bank reports, institutional convergence remains the most critical missing link in scaling impact.



From Schemes to Systems

The future of India's rural green economy depends on three structural shifts:

- **Institutional convergence**: Schemes such as DAY-NRLM, MGNREGS, PM-KUSUM, and SBM must operate as an integrated ecosystem rather than isolated programmes.
- **Capacity building**: Gram Panchayats must evolve into local climate and enterprise planning units, supported by technical training and digital tools.
- **Market integration**: Without stable markets for organic produce, renewable energy, and circular products, rural green enterprises cannot scale sustainably.

Conclusion: Towards a Green and Inclusive Rural Future

India's transition towards a green economy is no longer aspirational; it is actively unfolding across its rural landscape. However, its success depends on whether rural India can be transformed from a passive beneficiary into an active architect of sustainability.From SHGs and solar pumps to natural farming and circular waste systems, rural India is gradually building the foundations of a *Viksit Bharat* rooted in ecological balance and inclusive growth. The next phase of transformation will depend on scaling integrated systems, strengthening local institutions, and ensuring reliable market linkages.If these elements align, India's villages will not only sustain the green economy, they will lead and define its future trajectory. ❑

UASB LIBRARY



Community-led Water Management

Water lies at the heart of India's journey towards sustainable and inclusive green growth. As pressures from climate change, rising demand, and ageing infrastructure intensify, conventional top-down approaches to water management are proving insufficient. Community-led water governance, rooted in local institutions such as Panchayati Raj Institutions and Water Users Associations, offers a more resilient and equitable alternative. By integrating traditional knowledge with modern practices, and linking water with energy, livelihoods, and ecosystem sustainability, such approaches can enhance efficiency, reduce resource stress, and ensure long-term water security. Strengthening these local systems is essential for building a climate-resilient and resource-efficient future.

UASBLIBRARY

Arunlal K.

Green growth is about developing the economy while carefully managing natural resources, with water playing a vital role at the local level. Strong local institutions such as Panchayati Raj Institutions (PRIs), along with active community participation, make water management more efficient, equitable, and resilient. By linking water with climate action, energy use, and inclusive governance, long-term sustainability and reliable resource security can be ensured.

Green growth refers to promoting economic development while ensuring that natural resources continue to provide the materials and environmental services essential for human well-being. Key natural

The author is an experienced professional in national-level policy formulation, water resources management, operation of major and medium irrigation projects, and basin-level planning. He is currently working as an Engineer in the Irrigation Department, Government of Kerala. Email: arunlal.tkm@gmail.com

resources, such as water, are best managed at the grassroots level. A village-level community comprising all stakeholders including government authorities, primary beneficiaries, and those with competing demands forms an ideal unit for effective water management.

In India, there are approximately six lakh inhabited villages, accommodating around 95 to 100 crore people. With the empowerment of Panchayati Raj Institutions through the 73rd Amendment of the Constitution, villages have become effective administrative units. As a result, the voices of villagers have had a positive impact on governance. Furthermore, subjects such as minor irrigation, water management, watershed development, and drinking water are included in the Eleventh Schedule of the Constitution, which outlines the responsibilities of PRIs.

Essential Elements of Green Growth

According to the Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), an international forum of 38 member countries committed to democracy and market economies in which India is a key partner a green growth strategy focuses on aligning economic and environmental policies so that they reinforce each other. It recognises the full value of natural resources as essential to production and growth. It also emphasises cost-effective methods to reduce environmental pressures, enabling a transition towards new growth patterns that avoid exceeding critical environmental limits at local, regional, and global levels.

This concept is also endorsed by the United Nations. The green growth pathway includes increased productivity through the optimal use of resources; innovative approaches to addressing environmental challenges; stimulation of demand for green technologies and practices; appropriate pricing of pollution; and the reduction of resource bottlenecks and imbalances in natural systems. It is also linked to the Nationally Determined Contribution (NDC 3.0). Integration of the water sector within NDC 3.0 focuses on sustainable resource management, resilient infrastructure, and low-carbon WASH (Water, Sanitation, and Hygiene) systems to address rising water scarcity and climate-related risks.

Support from Finance Commissions

The Thirteenth Finance Commission (2010-15) observed that international experience demonstrates that green growth promotes inclusivity. It further noted that environmental degradation reduces the quality of life for all citizens, with particularly severe impacts on poor and vulnerable groups, who are most affected by limited access to clean water, air, and sanitation.

It is, therefore, important to incentivise fiscal policies that promote energy conservation, renewable energy, soil conservation, afforestation, and improved access to clean water at all levels of government. Subsequent Finance Commissions have also extended strong support for water conservation and efforts to ensure water security in rural areas.

The Fifteenth Finance Commission (2021-26) earmarked 60 per cent of total grants allocated to Panchayati Raj Institutions for national priorities such as drinking water supply, rainwater harvesting, and sanitation. The Sixteenth Finance Commission (2026-31), recognising the importance of improving citizens' quality of life and reaffirming commitment to achieving Sustainable Development Goal 6 (Clean Water and Sanitation), has also recommended that 50 per cent of the basic component allocated to local bodies be directed towards 'Sanitation and Solid Waste Management' and/or 'Water Management'.

Water at the Centre

Water resource management plays a vital role in achieving green growth from multiple perspectives. It encompasses the use of water for agriculture, industry (including cooling), drinking, sanitation, energy generation, and recreation. It also requires attention to watershed services, not merely water supply and sanitation. Inadequate investment in infrastructure, regulation, monitoring, and information systems can restrict access to quality water services and hinder economic growth. When managed effectively, however, water resources can support growth while placing minimal strain on natural systems.

Ageing water infrastructure has emerged as a significant concern. For instance, there are 5,264 completed dams in the country, with an additional 437 under construction. Of these, 3,701 dams, approximately 73 per cent of completed dams, were constructed before 1990. Among the 65 dams of national importance, 31 are at least 45 years old. Analysis conducted by the Central Water Commission under the Ministry of Jal Shakti indicates that around 0.73 per cent of reservoir storage capacity is lost annually due to silt accumulation, resulting in a cumulative loss of nearly 30 per cent.

UASB LIBRARY

The impact of siltation is not limited to large reservoirs; ponds and tanks also suffer capacity loss due to the accumulation of clay and silt. This issue can be effectively addressed through proper watershed management in reservoir catchment areas, along with regular desilting of ponds and tanks, activities in which rural communities can play a significant role.

A major cause of reservoir sedimentation is uncontrolled soil erosion in catchment areas. Micro-level watershed interventions offer an ideal solution and can be more effectively planned, implemented, and maintained by local communities. Measures such as afforestation and reforestation of catchment areas, planting vegetative barriers, contour bunding of farmlands, construction of temporary structures like gully plugs across drainage lines, and the selection of crops that minimise soil erosion can significantly reduce runoff and sediment inflow.

Regular rejuvenation of ponds and tanks through the removal of deposited silt and clay is another effective strategy for sustaining water storage in rural areas. The excavated material, being rich in nutrients, can be used as manure for agricultural fields. This approach has been successfully implemented under the *Mission Amrit Sarovar*, where approximately 70,000 ponds have been rejuvenated, and it holds strong potential for further scaling. According to the Water Body Census conducted by the Ministry of Jal Shakti, India has around 14.43 lakh ponds.

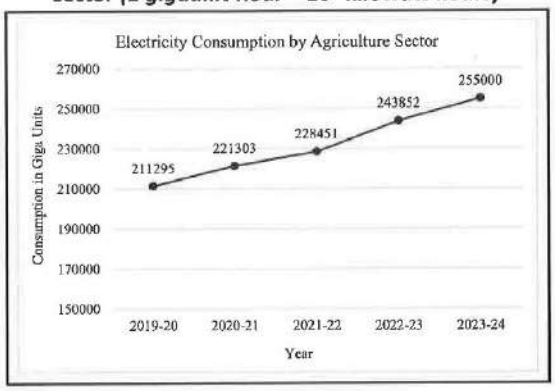
Water-Energy Nexus

Subsidised electricity has played a crucial role in increasing groundwater abstraction. However, reducing these subsidies presents challenges, particularly in the context of food security. Data from the Central Ground Water Board indicates that 14.18 per cent of groundwater assessment units fall into either the 'over-exploited' category (where extraction exceeds annual recharge) or the 'critical' category (where extraction is between 90 and 100 per cent of recharge).

Electricity consumption in the agricultural sector is also rising steadily. Between 2019-20 and 2023-24, consumption increased by 20.68 per cent.

Community involvement can help curb this trend by promoting more sustainable practices, including the judicious use of groundwater and the solarisation of irrigation pumps. Savings from reduced power

Figure 1: Electricity consumption by the agricultural sector (1 gigaunit-hour = 10^6 kilowatt-hours)



source: Energy Statistics India 2025, Ministry of Statistics and Programme Implementation

subsidies without imposing additional financial burdens on farmers can be redirected towards more productive uses.

Schemes such as PM-KUSUM support the solarisation of pumps for individual farmers, as well as the establishment of solar plants of up to 2 MW capacity by Farmer Producer Organisations (FPOs) and Water Users Associations (WUAs). Farmers can also monetise surplus solar power by selling it to distribution companies (DISCOMs), thereby creating an additional source of income.

Minor Irrigation Schemes

Schemes catering to irrigation requirements for areas up to 2,000 hectares are classified as Minor Irrigation (MI) Schemes. According to the Sixth Minor Irrigation Census (reference year 2017-18; data from the Seventh Census for the entire country is yet to be released), there are 23.14 million MI schemes across India, with an irrigation potential of 75.64 million hectares nearly half of the country's total irrigation potential.

Notably and somewhat alarmingly 94.7 per cent of these schemes (21.93 million out of 23.14 million) are groundwater-based. There has also been a significant increase in the number of deep and medium tubewells. Given their relatively small scale, MI schemes are particularly well-suited for community-based management. There is considerable scope for improving irrigation efficiency by reducing conveyance losses and adopting more efficient irrigation methods.

UASB LIBRARY

Water Users Associations (WUAs) can be established for every 40 to 50 hectares, supported by an advisory committee at the project level comprising representatives from WUAs, government officials, and elected representatives. Such an institutional framework can promote harmony in water conservation by fostering a sense of ownership and enabling democratic decision-making. The water and energy conserved through these measures are valuable assets in building a greener future.

Managing Conflicting Demands

Water resources are shared among multiple stakeholders with often competing demands. For instance, a reservoir may serve rural farmers, supply raw water for urban drinking needs, and support industrial use. The release of water for irrigation during summer may benefit farmers but raise concerns among urban populations dependent on drinking water supply.

During drought years, both agricultural and domestic users may oppose allocations for industrial purposes, even though industries provide livelihoods for a significant number of workers. Curtailing industrial water supply, in turn, can disrupt local economic stability. In such situations, community-level management can play a crucial role in building consensus, as opposed to relying solely on top-down administrative decisions.

Another important aspect that community-driven approaches can better address is the protection of riparian rights of downstream communities and the maintenance of environmental flows in rivers both of which are essential for sustainable and green growth. There have been instances where upstream dam construction has led to the near-complete drying of rivers downstream, causing irreversible damage to biodiversity.

Sustainable Operation and Maintenance

A major challenge faced by almost all water infrastructure systems is deferred maintenance. Achieving self-sufficiency in operation and maintenance (O&M) can significantly improve the performance and extend the useful life of such systems. However, inadequate maintenance funding often results in frequent breakdowns and, in some cases, the eventual abandonment of schemes.

Introducing a system of reasonable and affordable user charges sufficient to meet O&M expenses—can be effectively implemented through the collective responsibility of beneficiary communities. Such community-led arrangements may also be supported by government grants. Several states have already introduced enabling legislation in this regard. For example, the Kerala Irrigation and Water Conservation Act, 2003 authorises Water Users Associations (WUAs) to levy and collect fees, and entrusts them with the responsibility of maintaining and managing designated parts of the water distribution system.

Traditional knowledge possessed by local communities can also play a valuable role in managing infrastructure and carrying out maintenance in a cost-effective manner. Their involvement can help reduce overhead expenses, such as the cost of land for storing construction materials, creating access routes to infrastructure, and hiring external labour.

Way Forward

Going forward, community-led water management needs to be institutionalised and streamlined through sustained capacity building. Training and awareness programmes on the planning, implementation, and management of water infrastructure and government schemes should be provided to community members to ensure that their participation is both productive and meaningful.

UASB LIBRARY

Women, as primary users, managers, and stewards of water at the household level, should be adequately represented in leadership roles within water user communities. Ensuring their participation in decision-making processes is essential for inclusive and effective governance.

Furthermore, community collectives must be financially empowered to undertake regular operation and maintenance of water utility systems. This will enhance the performance and longevity of infrastructure, thereby improving regional water security and contributing to energy savings.

In addition, the efficient use of water in agriculture and industry will enhance productivity while ensuring optimal utilisation of resources. Such measures will align development activities with green growth principles by ensuring sustainable resource availability and equitable access for all. ❑



Green Technology
Driving India's Renewable Revolution

India's energy landscape has undergone a remarkable transformation over the past fifteen years, driven by rapid advancements in green technology and a strong push towards renewable energy. This progress highlights how innovation in solar, wind and other clean energy sources is not only reducing carbon emissions but also reshaping rural livelihoods and strengthening energy security. From expanding electricity access in remote villages to emerging as a global leader in renewable capacity, India's journey reflects the growing role of technology in building a sustainable and inclusive future.

UASB LIBRARY

Villages once dependent on kerosene lamps are now powered by solar energy and connected through digital infrastructure, making renewable energy a cornerstone of India's development story. This transformation goes beyond merely adding megawatts of clean power. It represents the deeper integration of green technology solutions that reduce environmental impact while enhancing efficiency and accessibility into everyday life. Solar panels, wind turbines, bio-energy systems and smart grids are no longer abstract concepts; they are actively reshaping rural India and steering the country towards a more sustainable future.

Transformation in Energy: A Quiet Revolution

In 2010, India's renewable energy capacity stood at roughly 17 gigawatts, with fossil fuels dominating the energy mix. Over the next fifteen years, a combination of policy support, technological advancement, and falling costs led to an unprecedented expansion. By 2026, renewable energy capacity has crossed approximately 270 gigawatts, marking more than a fifteen-fold increase.

Solar energy has emerged as the driving force behind this transition. From a modest base, it has grown into the largest component of India's renewable portfolio, supported by large solar parks, rooftop

Kurukshetra Editorial Desk.

installations, and decentralised systems. Wind energy has complemented this growth, particularly in states such as Tamil Nadu and Gujarat, providing stability and diversity to the renewable mix.

This shift highlights the success of green technology in making clean energy both viable and affordable. With solar tariffs among the lowest globally, India demonstrates how innovation can align economic growth with environmental sustainability.

The most profound impact of renewable energy has been felt in rural India. Decentralised solutions such as solar mini-grids, rooftop systems, and solar-powered irrigation have brought reliable electricity to previously underserved regions.

A notable example is the **Pradhan Mantri Kisan Urja Suraksha evam Utthaan Mahabhiyan (PM-KUSUM)**, which enables farmers to use solar pumps for irrigation. This reduces dependence on diesel, lowers costs, and allows farmers to generate additional income by selling surplus electricity. The scheme has also contributed significantly to reducing carbon emissions and fuel consumption.

Similarly, the **Saubhagya Scheme** has expanded electricity access, with renewable solutions playing a crucial role in remote areas. These interventions have improved education, healthcare, and rural entrepreneurship, demonstrating how green technology acts as a catalyst for inclusive development.

Changing the Energy Mix and Reducing Emissions

India's energy profile is undergoing a structural shift. Nearly 40 per cent of installed power capacity now comes from non-fossil sources, and renewable energy continues to dominate new capacity additions. This transition has tangible environmental benefits. Renewable sources such as solar and wind produce no direct carbon emissions, reducing the overall carbon intensity of electricity generation. In recent years, renewable growth has even contributed to a slowdown in fossil fuel-based power expansion.

India has already achieved the milestone of 50 per cent of its installed capacity from non-fossil sources ahead of its 2030 target, reflecting its commitment to global climate goals. The long-term objective of reaching 500 gigawatts of non-fossil capacity further reinforces this trajectory towards a low-carbon economy.

Economic and Strategic Dimensions

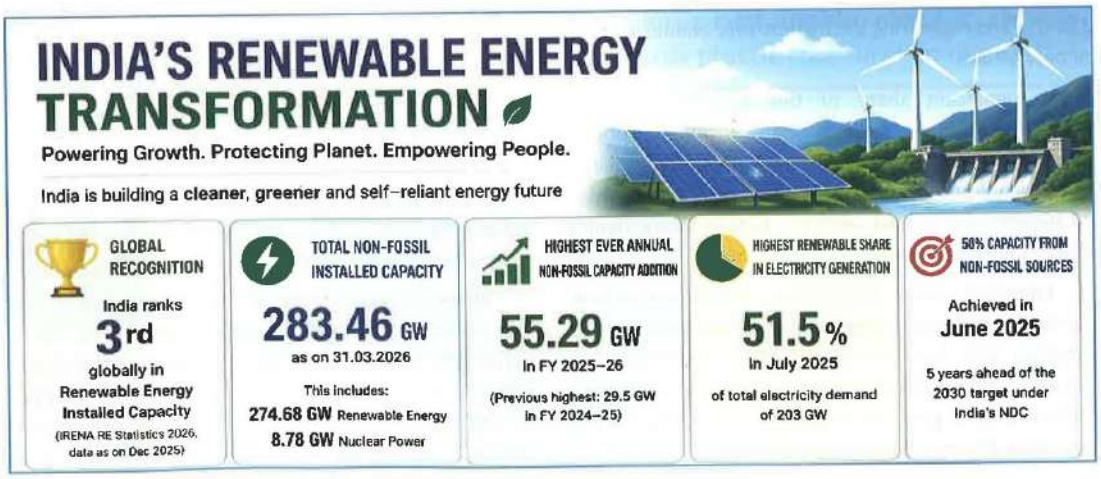
The renewable energy sector has become a key driver of economic growth and energy security. Falling costs have made clean energy competitive, attracting large-scale investments and encouraging industrial adoption.

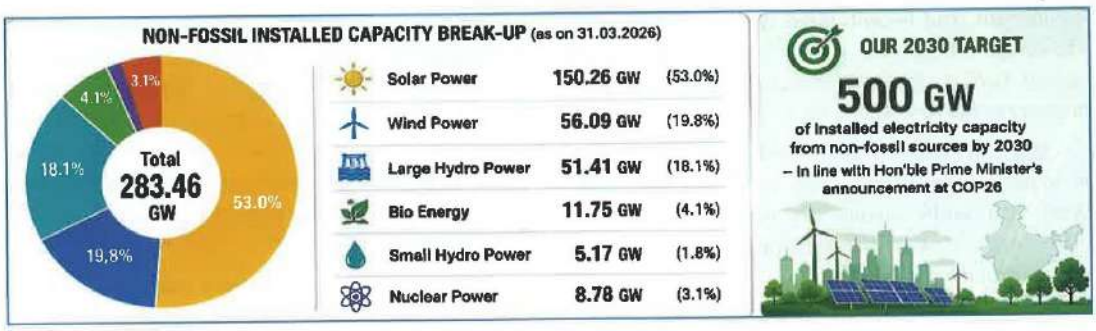
India is also strengthening its domestic manufacturing ecosystem. Solar module production capacity and wind turbine manufacturing have expanded significantly, reducing reliance on imports and supporting the vision of self-reliance. This transition positions India as a potential global hub for renewable energy technology.

Policy and Institutional Support enabling Green Technology

The rapid growth of renewable energy in India has been strongly supported by proactive policy measures led by the **Ministry of New and Renewable Energy**. Recent initiatives have focused on making green

UASB LIBRARY





technology more affordable and accessible. For instance, the reduction in GST on renewable energy equipment has lowered costs for developers and consumers alike.

Efforts to promote domestic manufacturing, including incentives for battery production, are strengthening India's position in emerging sectors such as energy storage. Regulatory reforms—ranging from improved transmission access to simplified compliance frameworks—have enhanced efficiency and encouraged investment.

Innovative mechanisms such as Virtual Power Purchase Agreements and Contracts for Difference are providing financial stability to developers, while the introduction of a National Policy on Geothermal Energy signals diversification beyond traditional renewable sources. Together, these measures create a robust ecosystem for sustained growth.

Recent Progress and Achievements

These policy interventions have translated into tangible progress on the ground, particularly in the past year. India achieved record-breaking growth in renewable energy during 2025–26, with solar capacity surpassing 150 GW and registering the highest-ever annual addition of over 44 GW.

A significant share of this growth has come from decentralised solar systems, including rooftop installations and PM-KUSUM projects, benefiting millions of households and farmers. Wind energy also recorded its highest-ever annual addition, further strengthening India's renewable portfolio.

Emerging sectors are gaining momentum as well. The **National Green Hydrogen Mission** has made notable progress, with falling production costs and increasing industrial adoption. This positions India as a potential global leader in green hydrogen, particularly for sectors that are difficult to decarbonise.

Infrastructure development has kept pace with generation growth. Initiatives such as the Green Energy Corridor have strengthened transmission networks, enabling efficient integration of renewable power into the grid.

At the same time, investments in research, innovation, and skill development are ensuring long-term sustainability. Advances in solar technology, battery storage, and workforce training are building a strong foundation for the future of green energy in India.

A Success Story Rooted in Policy and Innovation

India's renewable energy success is rooted in the synergy between policy and technology. Programmes implemented by the **Ministry of New and Renewable Energy**, along with grassroots initiatives, have ensured that the benefits of clean energy reach even the most remote regions.

In states such as Rajasthan, solar-powered irrigation has enabled farmers to increase productivity and income while reducing environmental impact. Such examples highlight how green technology, when effectively implemented, can deliver both economic and ecological benefits.

Technology for a Sustainable Tomorrow

As National Technology Day is observed, India's renewable energy journey offers a powerful lesson in the role of technology in shaping a sustainable future. Green technology has not only transformed the energy sector but also improved lives, strengthened the economy, and reduced environmental impact.

While challenges such as energy storage and grid integration remain, the progress achieved so far is significant. India's renewable revolution demonstrates that a cleaner, greener future is not a distant goal but an ongoing reality—driven by innovation, policy, and the collective effort towards sustainable development. ❑

UASP LIBRARY



Rural India Needs Plastic-Free Supply Chains for a Green Growth

Plastic pollution has emerged as a major environmental and developmental challenge in India, particularly in rural areas where consumption patterns are rapidly changing but waste management systems remain limited. With rising incomes and expanding access to packaged goods, rural supply chains are increasingly dependent on plastic-based materials, leading to unmanaged waste accumulation and ecological stress. At the same time, India's vision of Green Growth and Viksit Bharat requires aligning economic development with environmental sustainability. This article examines the challenges of plastic dependence in rural supply chains and explores sustainable, circular, and bio-based alternatives that can enable a transition towards plastic-free rural economies.

UASD LIBRARY

Dr Harender Raj Gautam

Plastic pollution is a global challenge owing to its environmental persistence and negative impact on ecosystems, infrastructure, society, and the economy. The problem is also continuously growing in India as we generate one-fifth of global plastic waste. The proliferation of fast-moving consumer goods, driven by rising rural incomes and aggressive marketing, has introduced high volumes of plastic into the supply chain in rural India, where waste management infrastructure is often missing.

The Household Consumption Expenditure Survey gives an indication of increasing household consumption and expenditure patterns, as the Monthly Per Capita Consumption Expenditure in 2023–24 is observed to be Rs. 4,122 in rural India, with a 9.2% increase from the

The author is Consultant, National Horticulture Board, Ministry of Agriculture and Farmers Welfare, Government of India.
Email: hrg_mpp@yahoo.com

previous year. In rural India, food accounted for about 47% of the value of the average rural Indian households' consumption, and the contribution of beverages, refreshments, and processed food has been the highest (9.84%), which introduces plastic as packaging material.

Current Status of Plastic Usage

Plastic remains critical to supply chains by ensuring product safety, extending shelf life for food, and providing lightweight, cost-effective transport. However, plastic use in the supply chain poses a significant and growing threat to environmental sustainability and public health, as 98% of plastics are derived from fossil fuels, and thus emissions and environmental damage are expected to rise. Global plastic production reached 436 million metric tons in 2023. According to the United Nations, out of the plastic produced worldwide yearly, 33% is used just once.

The key end-use sectors of plastics are packaging (43%), infrastructure (21%), automotive (16%), agriculture (2%), and others (18%). The packaging sector is a key generator and consumer of plastic goods, which then become plastic waste. India, with an annual production of over 14.17 million metric tonnes, is the world's second-largest manufacturer of plastic polymers.

Further, the country produces 9.46 million metric tonnes (Mt) of plastic waste every year, which is equivalent to nearly one-fifth of global plastic waste. Unfortunately, recycling initiatives only manage to handle 25% of plastic waste, and the rest of the significant amount ends up in uncontrolled landfills. The uncollected plastic waste undergoes physical and chemical processes, such as weathering and ultraviolet (UV) radiation, and breaks down into small plastic particles like microplastics and nano-plastics, which are serious environmental concerns.



According to one estimate, 2.7 Mt of microplastics seeped into the environment in 2020, which is expected to double by 2040.

Challenges in Eliminating Plastic From Supply Chains

As per the Central Pollution Control Board's 2023 report, India generated roughly 9.46 million tonnes of plastic waste annually, of which about 43% comprised single-use plastic items. Despite growing recycling efforts, only 43% of urban households currently practise source-level waste segregation, and the infrastructure remains uneven across districts. Rural consumer goods markets in India are experiencing a significant resurgence, often outpacing urban growth due to a significant rise in per capita expenditure in villages. Packaged goods are now common, but packaging waste management is poor and it is rarely reported.

Existing research suggests a continuous flow of low-value plastic in villages, which is either burned or dumped unscientifically. The widespread use of multi-layered plastic packaging for products like shampoos, biscuits, and chewing tobacco products adds to the growing plastic waste burden in rural areas. According to the Central Pollution Control Board report of 2020–21, India produces over 160,000 tons per day of MSW, where plastic waste is often mixed with organic, biomedical, or hazardous components, making it economically and technically difficult to recycle.

UASD LIBRARY

The potential to transform waste into value hinges on how effectively plastics are segregated at source. Source segregation, which is the practice of separating waste at the point of generation, is mandated under the Solid Waste Management Rules, 2016, yet compliance remains low. "Waste Wise Cities" – a 2023 report by NITI Aayog indicates that only 17% of Indian households practise full waste segregation.

Traditional Alternatives and Local Systems

Several innovative, sustainable alternatives are effectively replacing conventional plastics in supply chains. By leveraging natural materials and traditional knowledge, these solutions provide biodegradable, reusable, or compostable options that reduce dependency on petroleum-based single-use plastics. Natural resources like bamboo, crop residues from paddy and wheat, paper/cardboard, bagasse (sugarcane fibre), mycelium (mushroom roots), seaweed-based films, and many other plant-based products offer great potential.



Bamboo: It is a highly promising, sustainable alternative to plastic in rural supply chains, a locally available material that can replace plastics in packaging in many sectors. It is renewable and biodegradable, maturing in three to four years and decomposing within six months. Unlike plastics, bamboo sequesters carbon and locks it in for the product's lifespan. India is the second richest country in the world after China in terms of bamboo genetic resources. The total bamboo-bearing area of the country is estimated to be 13.96 million ha. As per the Forest Survey of India, the total green weight of bamboo culms is estimated at 169 million tonnes. Bamboo can replace many single-use plastics, including straws, cutlery, cups, bowls, and food packaging.

UASB LIBRARY

Leaf-Based Packaging: Leaf-based packaging, a long-standing practice in many regions, represents a low-technology and culturally embedded option that is gaining attention. It is re-emerging as a bio-renewable and sustainable system of food packaging. The findings show that leaf-based packaging is most suitable for short shelf-life and low-risk foods, especially within traditional food service settings. Banana and palm leaves offer great potential due to their abundance, biodegradability, and mechanical strength. They are particularly effective for perishable items and food-related items in local markets.

Jute and Cotton Bags: Jute and cotton bags are emerging as primary, sustainable alternatives to plastic packaging in consumer goods supply chains, driven by their natural, biodegradable, and renewable properties. Jute bags are durable, biodegradable alternatives for transporting bulk goods and are commonly used for agricultural produce and in agricultural supply chains. While jute fabrics exhibit mechanical strength and eco-friendliness, their water-absorbing nature has proven to be detrimental for all-weather and long-term storage. Jute bags can be further improved with innovative technologies, such as coating with paraffin wax to enhance water repellence.

Clay/Earthen Pots: The use of clay or earthen pots for packaging and storage in rural areas is a sustainable, cost-effective, and scientifically sound practice, particularly for food preservation, cooling, and water storage. As traditional alternatives, earthen pots offer numerous advantages, including natural cooling through evaporation, enhanced food safety due to alkaline properties, and complete biodegradability, serving as an eco-friendly alternative to plastic, especially in developing regions. Clay pots are ideal for setting yoghurt, making curd, or storing buttermilk. They are also used to store staples like dried tamarind, spices, and pulses, protecting them from moisture.

Crop Residues: Utilizing agricultural residues like wheat and paddy straw (rice stubble) in the supply chain to replace plastic is a rapidly emerging sustainable solution that converts a major pollutant into eco-friendly packaging materials. Startups and researchers are transforming this waste into biodegradable, compostable, and renewable alternatives to petroleum-based plastics. Pulping enables biomass pulp to be processed locally and further marketed to enterprises, which subsequently mould the pulp into several products, including packaging and paperboards that replace single-use plastics in numerous applications.

TIPA Compostable Packaging of Israel is using paddy straw to make trays that can be used for a variety of purposes, such as packaging fruits, vegetables, dry food, and even holding hot meals for up to 48 hours.



The company acquired Bio4Pack, a European leader in compostable packaging solutions. The Indian Institute of Technology Roorkee continues to pioneer sustainable innovations to tackle some of the world's most pressing environmental challenges. This institute, in collaboration with Parason Machinery India Pvt. Ltd., Aurangabad, has successfully developed eco-friendly tableware made from wheat straw. By converting wheat straw into moulded, biodegradable, and compostable tableware, the team has created a durable, heat-resistant, and food-safe alternative to conventional plastic. CRASTE is another example of an Indian startup converting rice and barley straw into packaging boxes, used by firms like IKEA and Nestlé.

Policy Support and Community-led Initiatives

Policy support is crucial in driving the transition away from single-use plastics (SUP) in India through mandatory Extended Producer Responsibility (EPR) guidelines and strict bans aimed at promoting sustainable, compostable alternatives. Phasing out plastic from supply chains requires an aggressive, multi-pronged approach that combines immediate reduction strategies with the simultaneous introduction of sustainable, circular alternatives. Key initiatives include strengthening the supply chain for alternatives, setting standards, and encouraging a circular economy.

The Ministry of Environment, Forest and Climate Change has already prohibited identified single-use plastic items with low utility and high littering potential, with effect from 1 July 2022. States and Union Territories have been asked to undertake regular enforcement drives to implement the ban on identified single-use plastic items. The Plastic Waste Management Rules, 2016 (as amended from time to time), mandate the use of 30% recycled content in rigid plastic packaging effective from 2025–26, with a gradual increase of 10% every year until reaching 60% in 2028–29 and onwards.

In a significant move to strengthen plastic waste management and promote a circular economy, the Ministry of Environment, Forest and Climate Change has issued finalised guidelines mandating the use of 40% recycled content in food-grade PET packaging for the fiscal year 2026–27. The directive follows a draft notification issued on 3 June 2025, which had allowed brands and producers to carry forward any shortfall in meeting the 30% recycled PET (r-PET) target for 2025–26 over a period of three years. This provision ensures a phased but consistent transition toward higher recycled content in packaging materials.

There is a need for phasing out plastics in export supply chains for compliance with strict European Union (EU) regulations, including the Single-Use Plastics Directive. The new European Packaging Regulation, known as PPWR (Packaging and Packaging Waste Regulation), aims to reduce the growing volume of packaging waste in the EU and prevent its increase by 2030 through a functioning circular economy. As of 11 February 2025, it replaces the current Packaging Directive, introducing stricter regulations and ensuring uniform implementation across member states. In 2023, the European Union banned the sale of loose plastic glitter. Germany, Slovenia, and the Netherlands are already recycling over 50% of their plastic packaging waste, based on Eurostat 2024 data.

The Bureau of Indian Standards (BIS) has published IS 18267: 2023, "Food Serving Utensils Made from Agri By-Products – Specification," aimed at reducing plastic pollution and promoting sustainability. The standard provides comprehensive guidelines to manufacturers and consumers, ensuring uniformity in quality requirements across the country. These specifications cover various aspects, including raw materials, manufacturing techniques, and performance and hygiene requirements for the production of biodegradable utensils. It specifies the use of agricultural by-products, such as leaves and sheaths, as preferred materials for making plates, cups, bowls, and more. The standard recommends appropriate parts of plants and trees and provides manufacturing techniques like hot pressing, cold pressing, moulding, and stitching.

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has also embarked on a groundbreaking initiative to combat the rising issue of microplastic contamination in the Indian food supply. The FSSAI focus is to develop and standardize methods for detecting micro and nano-plastics in food products, while also assessing their prevalence and potential risks to consumers.

Role of Panchayati Raj Institutions: Panchayati Raj Institutions have a greater responsibility to check plastic pollution in the rural landscape as it has deleterious effects on animal and soil health. Plastic Waste Management Rules, 2016 (as amended in 2018) are applicable to rural local bodies. These Rules mandate specific responsibilities for Gram Panchayats

UASB LIBRARY

The company acquired Bio4Pack, a European leader in compostable packaging solutions. The Indian Institute of Technology Roorkee continues to pioneer sustainable innovations to tackle some of the world's most pressing environmental challenges. This institute, in collaboration with Parason Machinery India Pvt. Ltd., Aurangabad, has successfully developed eco-friendly tableware made from wheat straw. By converting wheat straw into moulded, biodegradable, and compostable tableware, the team has created a durable, heat-resistant, and food-safe alternative to conventional plastic. CRASTE is another example of an Indian startup converting rice and barley straw into packaging boxes, used by firms like IKEA and Nestlé.

Policy Support and Community-led Initiatives

Policy support is crucial in driving the transition away from single-use plastics (SUP) in India through mandatory Extended Producer Responsibility (EPR) guidelines and strict bans aimed at promoting sustainable, compostable alternatives. Phasing out plastic from supply chains requires an aggressive, multi-pronged approach that combines immediate reduction strategies with the simultaneous introduction of sustainable, circular alternatives. Key initiatives include strengthening the supply chain for alternatives, setting standards, and encouraging a circular economy.

The Ministry of Environment, Forest and Climate Change has already prohibited identified single-use plastic items with low utility and high littering potential, with effect from 1 July 2022. States and Union Territories have been asked to undertake regular enforcement drives to implement the ban on identified single-use plastic items. The Plastic Waste Management Rules, 2016 (as amended from time to time), mandate the use of 30% recycled content in rigid plastic packaging effective from 2025–26, with a gradual increase of 10% every year until reaching 60% in 2028–29 and onwards.

In a significant move to strengthen plastic waste management and promote a circular economy, the Ministry of Environment, Forest and Climate Change has issued finalised guidelines mandating the use of 40% recycled content in food-grade PET packaging for the fiscal year 2026–27. The directive follows a draft notification issued on 3 June 2025, which had allowed brands and producers to carry forward any shortfall in meeting the 30% recycled PET (r-PET) target for 2025–26 over a period of three years. This provision ensures a phased but consistent transition toward higher recycled content in packaging materials.

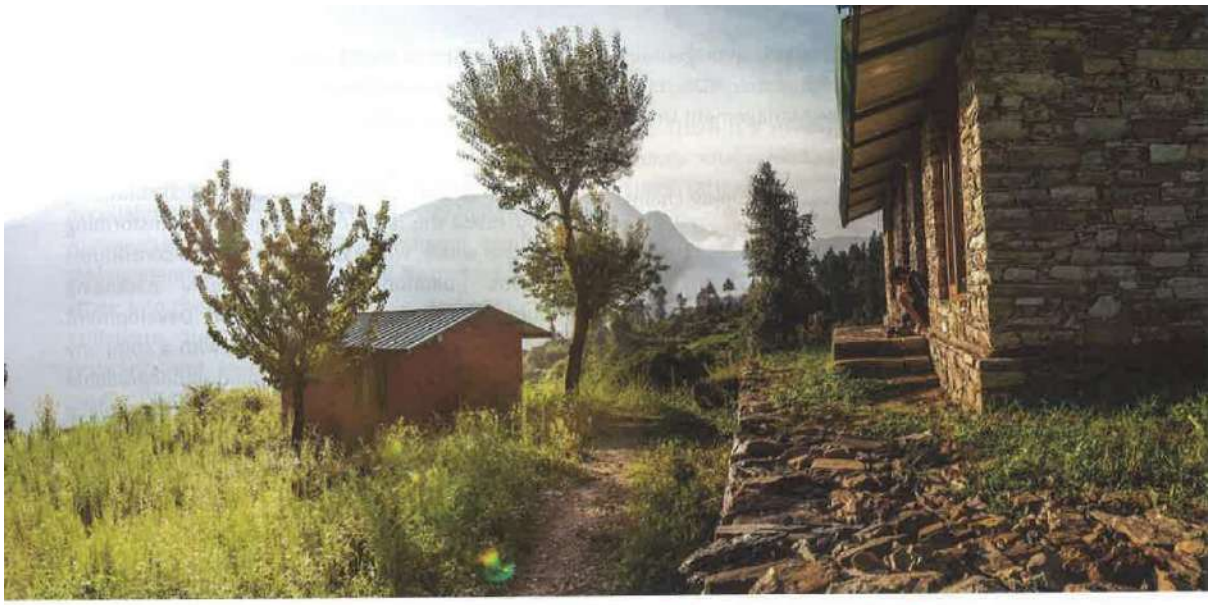
There is a need for phasing out plastics in export supply chains for compliance with strict European Union (EU) regulations, including the Single-Use Plastics Directive. The new European Packaging Regulation, known as PPWR (Packaging and Packaging Waste Regulation), aims to reduce the growing volume of packaging waste in the EU and prevent its increase by 2030 through a functioning circular economy. As of 11 February 2025, it replaces the current Packaging Directive, introducing stricter regulations and ensuring uniform implementation across member states. In 2023, the European Union banned the sale of loose plastic glitter. Germany, Slovenia, and the Netherlands are already recycling over 50% of their plastic packaging waste, based on Eurostat 2024 data.

The Bureau of Indian Standards (BIS) has published IS 18267: 2023, "Food Serving Utensils Made from Agri By-Products – Specification," aimed at reducing plastic pollution and promoting sustainability. The standard provides comprehensive guidelines to manufacturers and consumers, ensuring uniformity in quality requirements across the country. These specifications cover various aspects, including raw materials, manufacturing techniques, and performance and hygiene requirements for the production of biodegradable utensils. It specifies the use of agricultural by-products, such as leaves and sheaths, as preferred materials for making plates, cups, bowls, and more. The standard recommends appropriate parts of plants and trees and provides manufacturing techniques like hot pressing, cold pressing, moulding, and stitching.

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has also embarked on a groundbreaking initiative to combat the rising issue of microplastic contamination in the Indian food supply. The FSSAI focus is to develop and standardize methods for detecting micro and nano-plastics in food products, while also assessing their prevalence and potential risks to consumers.

Role of Panchayati Raj Institutions: Panchayati Raj Institutions have a greater responsibility to check plastic pollution in the rural landscape as it has deleterious effects on animal and soil health. Plastic Waste Management Rules, 2016 (as amended in 2018) are applicable to rural local bodies. These Rules mandate specific responsibilities for Gram Panchayats

UASB LIBRARY



Smart Solutions for Cleaner Villages

Driving Green Growth through Rural Sanitation and Waste Management

India's rural sanitation has undergone a major transformation under the Swachh Bharat Mission-Gramin (SBM-G), achieving near-universal toilet access and widespread ODF status. SBM-G Phase II (2020–26) shifts focus to sustainability through the ODF Plus framework, emphasising waste management and behavioural change. This article examines the transition from infrastructure-led sanitation to systems-based models, highlighting decentralised innovations and institutional roles. Despite progress, challenges in operation and maintenance, safe sludge disposal, and sustaining behaviour persist. It argues for community-owned circular sanitation systems to deliver environmental, health, and economic benefits, positioning rural India as a driver of sustainable development.

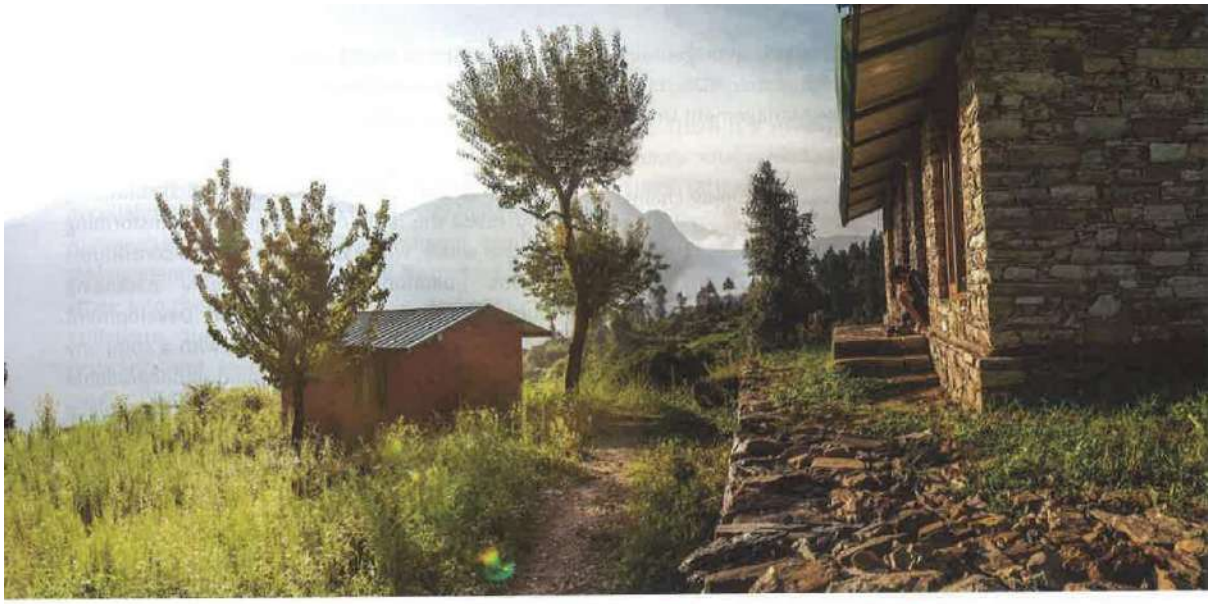
UASB LIBRARY

Dr Sudheer Kumar Shukla
Dr Harveen Kaur

Rural India is witnessing a quiet yet profound transformation. Open fields that once symbolised sanitation deprivation are steadily being replaced by toilets, compost pits, biogas units, and decentralised wastewater systems. This transformation is not merely infrastructural; it reflects a deeper behavioural and systemic shift.

In 2014, only about 39 per cent of rural households had access to toilets, and open defecation posed significant risks to public health, environmental quality, and women's safety (Ministry of Jal Shakti, 2021). The launch of the Swachh Bharat Mission-Gramin (SBM-G) triggered an unprecedented national movement, combining financial incentives, mass awareness campaigns, and community participation.

The author is Head, Think Tank, Mobius Foundation. Email: sudheerkrshukla@gmail.com
The co-author is Environment & Sustainability Expert. Email: dr_harveen@outlook.com



Smart Solutions for Cleaner Villages

Driving Green Growth through Rural Sanitation and Waste Management

India's rural sanitation has undergone a major transformation under the Swachh Bharat Mission-Gramin (SBM-G), achieving near-universal toilet access and widespread ODF status. SBM-G Phase II (2020–26) shifts focus to sustainability through the ODF Plus framework, emphasising waste management and behavioural change. This article examines the transition from infrastructure-led sanitation to systems-based models, highlighting decentralised innovations and institutional roles. Despite progress, challenges in operation and maintenance, safe sludge disposal, and sustaining behaviour persist. It argues for community-owned circular sanitation systems to deliver environmental, health, and economic benefits, positioning rural India as a driver of sustainable development.

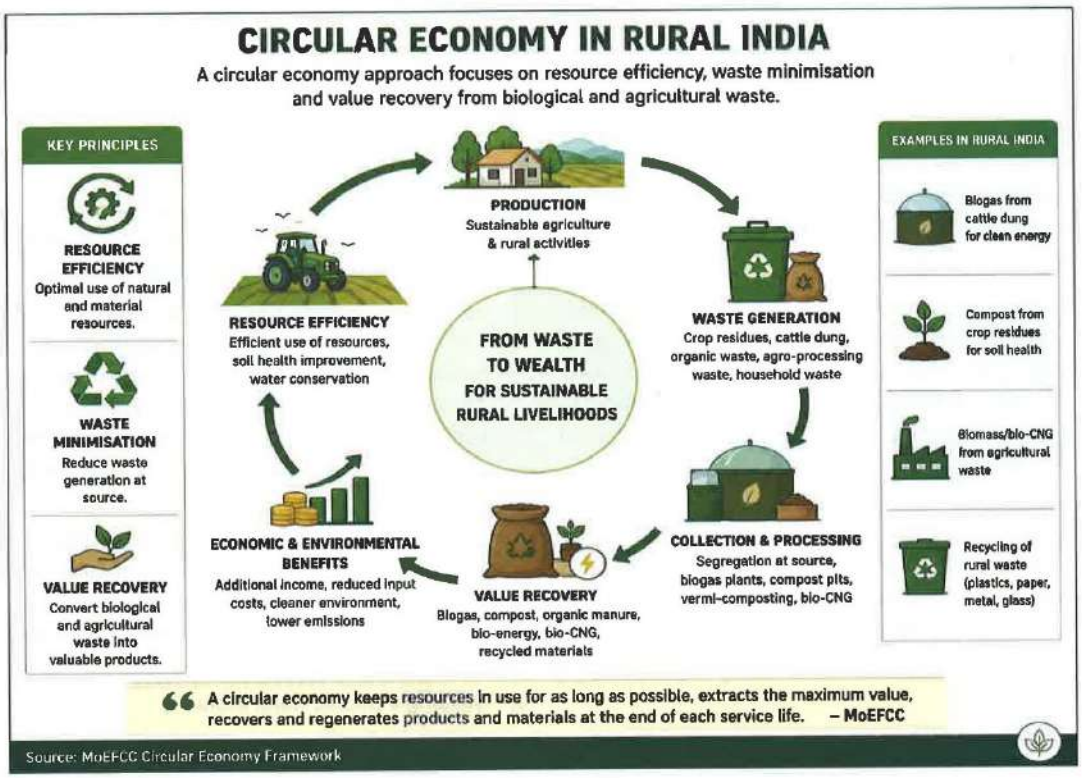
UASB LIBRARY

Dr Sudheer Kumar Shukla
Dr Harveen Kaur

Rural India is witnessing a quiet yet profound transformation. Open fields that once symbolised sanitation deprivation are steadily being replaced by toilets, compost pits, biogas units, and decentralised wastewater systems. This transformation is not merely infrastructural; it reflects a deeper behavioural and systemic shift.

In 2014, only about 39 per cent of rural households had access to toilets, and open defecation posed significant risks to public health, environmental quality, and women's safety (Ministry of Jal Shakti, 2021). The launch of the Swachh Bharat Mission-Gramin (SBM-G) triggered an unprecedented national movement, combining financial incentives, mass awareness campaigns, and community participation.

The author is Head, Think Tank, Mobius Foundation. Email: sudheerkrshukla@gmail.com
The co-author is Environment & Sustainability Expert. Email: dr_harveen@outlook.com



3. Technology and Digital Monitoring

Digital tools are increasingly strengthening rural sanitation systems. The SBM-G Management Information System (MIS) enables real-time monitoring of sanitation infrastructure, including geo-tagging of toilets and waste management assets.

Mobile applications support desludging services, waste collection tracking, and grievance redressal. In pilot areas, IoT-based sensors are being used to monitor system performance and detect leakages. These innovations enhance transparency, accountability, and service delivery efficiency.

Convergence with Flagship Programmes

The success of rural sanitation is closely linked to convergence with other government initiatives:

- **Jal Jeevan Mission (JJM):** Ensures water supply, which is essential for sustaining sanitation systems.
- **MGNREGA:** Supports the construction of soak pits, drainage systems, and compost units.
- **National Rural Livelihoods Mission (NRLM):** Mobilises women's groups for waste management enterprises.
- **Finance Commission Grants:** Provide funding for ODF sustainability.

Such convergence reduces costs, enhances efficiency, and strengthens institutional capacity (NITI Aayog, 2023)

Challenges and Gaps

Despite significant progress, several challenges persist:

- **Behavioural sustainability:** Studies indicate that 5–10 per cent of households may revert to open defecation in the absence of sustained awareness (UNICEF, 2021).
- **Operation and maintenance:** Limited financial and technical capacity at the Panchayat level affects system sustainability.
- **Faecal sludge management:** Inadequate desludging services and treatment infrastructure remain a concern.

UASB LIBRARY

- **Plastic waste:** Increasing non-biodegradable waste poses new environmental challenges.
- **Regional disparities:** Diverse climatic conditions require tailored technological solutions.

Financing Sustainable Sanitation

Rural sanitation financing has evolved from subsidy-driven models to more diversified approaches.

Key sources include:

- Government incentives under SBM-G
- Public–Private Partnerships (PPPs) for service delivery
- Microfinance and SHG-based enterprises
- Revenue from compost, biogas, and recyclables
- Emerging carbon financing opportunities

Such models promote financial sustainability and reduce dependence on public funds (World Bank, 2022).

Impact on Health, Environment, and Livelihoods

Improved rural sanitation has generated multidimensional benefits:

- **Health:** Reduction in diarrhoeal diseases and child mortality; WHO estimates link improved sanitation to significant health gains (WHO, 2020).
- **Environment:** Reduced groundwater contamination, improved soil health, and lower greenhouse gas emissions.
- **Economy:** Employment generation and reduced healthcare expenditure.
- **Gender empowerment:** Enhanced dignity, safety, and participation of women.

These outcomes align with the Sustainable Development Goals, particularly SDG 6 (Clean Water and Sanitation) and SDG 13 (Climate Action).

Villages as Engines of Sustainability

India's rural sanitation journey demonstrates the power of collective action, policy innovation, and community participation. The transition from open defecation to ODF Plus reflects a deeper shift towards sustainability and resilience.

Rural villages are no longer passive beneficiaries of development; they are emerging as active drivers of the circular economy and green growth. By transforming waste into resources, they offer scalable models for sustainable development.

As India moves towards the vision of *Viksit Bharat 2047*, rural sanitation will play a pivotal role in shaping a cleaner, healthier, and more sustainable future.

Way Forward

Achieving universal ODF Plus status requires a phased and integrated approach that balances infrastructure, institutions, and sustainability.

- **Short term:** The priority is to ensure universal coverage and functionality of Solid and Liquid Waste Management (SLWM) systems, along with strengthening district-level faecal sludge management (FSM) infrastructure to safely handle waste streams.
- **Medium term:** The focus should shift towards developing cluster-based waste processing systems for greater efficiency and expanding the role of Self-Help Groups (SHGs) in sanitation services, thereby creating local livelihoods and strengthening community ownership.
- **Long term:** Rural sanitation must evolve into a circular and climate-resilient system by integrating bioenergy solutions such as biogas, leveraging carbon credit opportunities, and institutionalising digital monitoring for transparency and efficiency.

Together, these steps can transform rural sanitation into a key driver of green growth and sustainable development.

UASB LIBRARY

Conclusion

India's transition to the ODF Plus framework signifies a major shift from infrastructure-led sanitation to sustainable, circular, and community-driven systems that integrate solid and liquid waste management, faecal sludge treatment, and plastic waste control, delivering environmental, health, and economic benefits.

However, to ensure long-term success, it is essential to strengthen behavioural change initiatives, institutionalise robust operation and maintenance mechanisms at the Panchayat level, scale decentralised and context-specific waste management solutions, enhance capacity and financing through public–private partnerships and self-help groups, and leverage digital monitoring and innovative financing mechanisms such as carbon credits. ❑



India's Comprehensive Empowerment Model for Workers

Towards a Unified and Inclusive Workforce

India's labour landscape is undergoing a historic transformation through the introduction of four Labour Codes and targeted initiatives such as the Pradhan Mantri Viksit Bharat Rozgar Yojana (PMVBRY). These reforms aim to simplify compliance, expand social security and bring informal and gig workers into the formal economic framework. By balancing worker welfare with enterprise efficiency, India is moving towards a more transparent, inclusive and future-ready labour ecosystem. However, successful implementation will depend on strong administrative capacity, regulatory clarity and active stakeholder collaboration to address emerging challenges and ensure sustainable, equitable growth.

UASB LIBRARY

Manjula Wadhwa

In cities and villages across India, millions of people wake up each morning to uncertain employment. Street vendors arrange their wares, construction workers gather at labour chowks, domestic workers begin their daily rounds, and countless others earn their livelihoods without formal employment contracts or job security. India's unorganised and informal workforce, nearly 45 crore people forms the living infrastructure on which the nation stands.

These workers build cities, sustain supply chains, support households, drive transport systems, power the gig economy and underpin both agricultural and urban labour markets. Yet, despite being the backbone of India's economy, they remain among the most

The author is Deputy General Manager at NABARD. Email: manjulajaipur@gmail.com

invisible and vulnerable participants in the country's development story. Their lives are marked by low wages, unstable employment, lack of social security, poor living conditions and weak legal protection.

This stark disconnect between the scale of India's economic ambitions and the precarious reality of its labour force raises a fundamental question: Can a nation aspiring to global leadership truly achieve its goals without ensuring dignity, justice and protection for those who sustain its growth?

From Welfare to Empowerment: A Paradigm Shift

India possesses a wide spectrum of labour laws and protections; however, the rights often exist only on paper and workers frequently remain unaware of them. Welfare boards are in place, yet registration levels remain low. Digital portals have been created, but many workers lack digital literacy or access to identity-linked systems. This implementation deficit is one of the most significant challenges confronting India's labour governance.

To address these structural issues, it is imperative that India shifts from a purely welfare-oriented approach to a comprehensive empowerment model. The country's development cannot be assessed solely through indicators such as GDP growth, infrastructure expansion or digital innovation. It must also be measured by how secure workers feel, how fair their wages are and how accessible social protections are.

Labour Law Reforms: A Unified Framework

In pursuit of this objective, the Government of India has implemented comprehensive labour law reforms, effective from 21 November 2025, aimed at modernising the country's employment framework. The four new labour codes consolidate 29 existing labour laws into a simplified and unified system. These reforms apply to all categories of workers including full-time, part-time, contractual and gig workers. They are designed to improve transparency, enhance employee benefits and ensure timely payment of wages and access to social security.

Four New Labour Codes

- Code on Wages, 2019
- Industrial Relations Code, 2020
- Code on Social Security, 2020
- Occupational Safety, Health and Working Conditions Code, 2020 .

These reforms aim to simplify compliance, ensure minimum national standards and recognise evolving work arrangements including gig and platform-based employment.

Key Transformational Changes

Let us now examine the twelve most significant changes in labour laws that every employee and employer should be aware of. Under the new Code on Wages, all employees, irrespective of sector or wage

UASR LIBRARY



level are entitled to a statutory minimum wage. A national floor wage has been established by the Central Government to ensure fair remuneration across both organised and unorganised sectors.

The revised definition of wages mandates that basic pay must constitute at least 50 per cent of the total salary. While this may reduce immediate take-home pay, it increases contributions to the Provident Fund and gratuity, thereby enhancing long-term retirement benefits.

For the first time in India, gig workers, freelancers, and platform-based professionals have been brought within the ambit of social security schemes. Digital platform companies are required to contribute a portion of their annual turnover to a dedicated fund covering life insurance, health, and disability benefits.

The minimum service requirement for gratuity has been reduced from five years to one year for fixed-term employees, enabling quicker access to benefits. Employers are now required to issue formal appointment letters to all workers, including those in informal and unorganised sectors, thereby improving job documentation, wage transparency and access to social security.

Employees working beyond scheduled hours are entitled to overtime wages at twice the standard rate, strengthening labour rights and discouraging unpaid overwork. The eligibility period for leave has been reduced from 240 days to 180 days, making it easier for workers to avail themselves of leave benefits.

Women employees are now permitted to work before 6 a.m. and after 7 p.m. across sectors, subject to their consent and the provision of adequate safety measures by employers. Flexible working arrangements, including work from home have also received formal recognition.

To promote preventive healthcare and workplace well-being, employers are required to provide free annual health check-ups for employees above 40 years of age. Additionally, wages must be disbursed within seven days of the end of the wage period, or within two working days in cases of resignation or termination, thereby ensuring timely payments and financial security. Compensation for commuting accidents has also been introduced, expanding the scope of worker protection.

Labour Right/Benefit	Traditional Employees	Gig/Platform Workers
Minimum Wages	Mandated	Not mandated
Paid Leave	Mandated	Not mandated
Gratuity	Entitled	Not mandated
Health Coverage	Structured schemes	Welfare-based schemes
Documentation	Appointment letters	Registration-based

Impact of Rationalisation: From 29 Laws to 4 Codes

Parameter	Earlier	Now
Rules	1436	351
Returns	31	Single (Electronic)
Forms	181	73
Registers	84	08
Registration	8*	Single
Licence	4	Single
Compounding	—	Introduced
Improvement Notice	—	Introduced

Includes Factories, BOCW, Contract Labour, Plantation, Motor Transport, ISMW, ESI, and EPF
Source: Ministry of Labour & Employment

Bridging the Gap: Inclusion of Gig Workers

The Code on Social Security, 2020 marks a significant step towards recognising gig and platform workers. However, gaps remain when compared to traditional employees. While the framework exists, its effectiveness will depend on robust implementation, regulatory clarity, and sustained monitoring.

PM Viksit Bharat Rozgar Yojana: Driving Employment

Another significant initiative by the Government of India is the introduction of the Pradhan Mantri Viksit Bharat Rozgar Yojana, 2025. The scheme aims to generate employment, enhance employability and promote formalisation of the workforce.

The scheme comprises two components: Part A incentivises youth entering the workforce for the first time, while Part B provides incentives to employers for generating and sustaining employment. With an outlay of ₹1 lakh crore, the scheme aims to support the creation of over 3.5 crore jobs within two years.

Under the scheme, newly employed youth are eligible for incentives of up to ₹15,000 in two instalments. Employers, on the

UASB LIBRARY

other hand, can receive up to ₹3,000 per month per new employee for generating additional employment opportunities. In the manufacturing sector, these incentives are extended to the third and fourth years as well.

To encourage a culture of savings, a portion of the incentive will be deposited in a fixed savings instrument, which can be withdrawn by the employee at a later stage. The benefits of the scheme will be applicable to jobs created between 1 August 2025 and 31 July 2027.

While analysing the impact of the new labour laws, it is evident that by consolidating 29 existing laws into four cohesive codes, India has moved closer to creating a labour ecosystem that balances economic growth with worker's welfare. These reforms strengthen the foundation of a future-ready, digitally enabled, and inclusive workforce. The full rollout of these Labour Codes on 21 November 2025 (with complete implementation envisaged by April 2026) marks the end of decades of regulatory fragmentation. By simplifying compliance, recognising modern work arrangements, and ensuring minimum national standards, these reforms aim to create a transparent, worker-friendly, and investment-attractive labour ecosystem.

Similarly, the Pradhan Mantri Viksit Bharat Rozgar Yojana (PMVBRY) is a forward-looking and impactful initiative that balances employee welfare with employer incentives. By combining skill development, financial literacy and direct benefits with targeted incentives for employers, the scheme is expected to stimulate job creation, formalisation and productivity in the Indian labour market. As India progresses towards the vision of *Viksit Bharat @ 2047*, PMVBRY can serve as a cornerstone in shaping a more inclusive and dynamic employment landscape.

From the perspective of employees, the scheme promotes the formalisation of jobs through expanded social security coverage. It also enhances employability by providing on-the-job training, particularly for first-time entrants to the workforce, while fostering financial literacy. For employers, the scheme helps offset the costs associated with job creation, enhances workforce stability and productivity, and incentivises wider social security coverage. Furthermore, the scheme complements initiatives such as the National Manufacturing Mission by encouraging the entry of new industries and the expansion of existing ones, particularly in labour-intensive sectors.

Implementation Challenges and the Road Ahead

However, not all aspects of the transition are without challenges. While the revised labour laws offer significant opportunities such as a boost to employment generation in MSMEs and manufacturing, greater formalisation of the workforce, enhanced EPFO coverage, improved productivity and skill development, extended incentives for the manufacturing sector, and better compliance through data integration, there are also short-term implementation concerns.

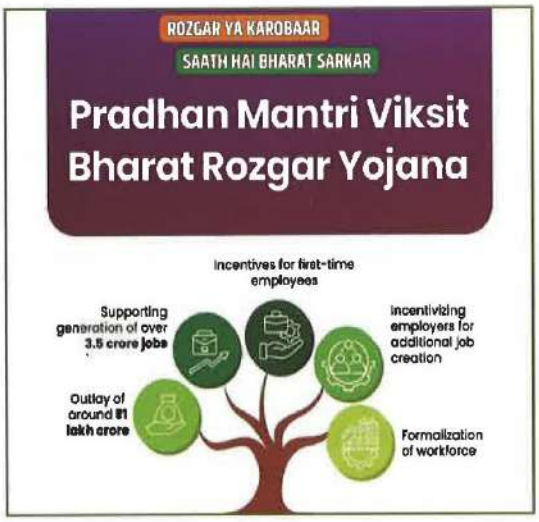
One key challenge lies in aligning with the revised definition of wages. Ambiguities in interpretation, particularly concerning variable or one-time payments and stock-based benefits, may create compliance complexities. Employers may need to reassess cost structures and recalculate benefits such as gratuity and leave encashment, which in the absence of clear guidance, could have retrospective implications.

For instance, gratuity is calculated based on the last drawn salary for each completed year of service. Changes in the definition of wages may increase

UASB LIBRARY

Comparison of Labour Rights: Traditional Employees vs. Gig/Platform Workers

Labour Right/Benefit	Traditional Employee (Statutory Right)	Gig/Platform Worker (CoSS 2020 Provisions)
Statutory Minimum Wages	Mandated entitlement	Not mandated
Paid Leave	Mandated entitlement	Not mandated
Gratuity/Severance	Legal entitlement upon completion of service	Not mandated
Health Coverage	ESIC/employer-funded contributory insurance	Coverage through welfare schemes funded via non-wage levy
Formal Documentation	Mandatory appointment letters	Mandatory registration/Unique Identification (UAN)



gratuity liabilities for employees exiting after the implementation of the new codes. Additionally, gratuity obligations for fixed-term employees including existing ones must also be accounted for.

Organisations will need to undertake comprehensive classification of their workforce categorising employees, workers, and gig workers based on roles and remuneration to ensure compliance and operational clarity. Strengthening documentation and maintaining robust records will also be critical.

Moreover, organisations that rely heavily on contract labour must reassess their workforce strategies in light of evolving regulatory provisions, particularly those restricting outsourcing in core functions and introducing a unified registration framework. These changes may require a shift towards more strategic workforce planning across sectors such as IT, logistics, manufacturing, and engineering, where contract staffing plays a significant role.

Likewise, the Social Security Code, 2020 has created a framework to bring workers, who until recently had no formal recognition within the ambit of social security coverage. However, a degree of uncertainty remains regarding the extent to which these provisions can be effectively implemented without strong administrative follow-up and institutional capacity.

For effective implementation, the focus must now shift towards operational execution, regulatory harmonisation, and robust monitoring:

- **Expeditious Finalisation of Schemes:** The prompt notification of Central schemes, along with clear operational guidelines, is essential to address ambiguities in terms such as "payout" and "turnover", as the effectiveness of benefits depends on these definitions.
- **Harmonisation of Regulatory Frameworks:** A coherent strategy is required to reconcile varying state-level approaches such as turnover-based versus transaction-based levies to ensure regulatory uniformity for national-level aggregators.
- **Preventing Cost-Shifting:** Strong enforcement mechanisms must be established to prevent aggregators from transferring the burden of contributions onto workers through reduced wages or incentives, thereby undermining the intent of the reforms.
- **Assessing Fund Adequacy:** Continuous actuarial assessment is necessary to evaluate the sustainability of the 1–2 per cent levy, particularly in view of the rapid expansion of the gig workforce and the long-term nature of benefits such as pensions.

Like many other policy initiatives, the Pradhan Mantri Viksit Bharat Rozgar Yojana (PMVBRY) also faces certain implementation challenges. Complexity in determining baseline and threshold levels; Risk of misuse and inflated employment data; Compliance burden for smaller establishments and Dependence on EPFO IT systems for timely disbursement of benefits.

Conclusion

The introduction of the new Labour Codes and the Pradhan Mantri Viksit Bharat Rozgar Yojana marks a transformative step in India's labour landscape. These initiatives seek to balance worker welfare with enterprise efficiency, while simplifying compliance, promoting workplace safety and ensuring fairness in wages.

Collectively, these reforms lay the foundation for a more equitable, transparent and growth-oriented economy. They reaffirm India's commitment to building a modern labour ecosystem that empowers both workers and industry, thereby enabling inclusive and sustainable development.

However, the success of these reforms will depend on effective stakeholder collaboration, strong enforcement mechanisms and continuous alignment with global best practices. Achieving these objectives will be critical to realising the full potential of these reforms and ensuring long-term, sustainable growth. ❑

UASB LIBRARY

UAE-AED20



UAE LIBRARY

From policy to progress

reimagining agriculture in Uttar Pradesh



Agriculture has long been the backbone of Uttar Pradesh's economy, but in recent years, it has undergone a quiet yet consequential transformation. Under the leadership of Chief Minister Yogi Adityanath, farming in the state is steadily moving beyond traditional practices towards a model that is natural farming, modern, market-linked, and materially rewarding. By integrating productivity with profitability, and technology with sustainability, the state has begun shaping a more comprehensive and resilient agricultural ecosystem.

UASB LIBRARY

Rise in Production

Despite possessing around 11 percent of India's cultivable land, Uttar Pradesh now contributes nearly 21 percent to the nation's foodgrain production—an achievement that reflects both scale and efficiency. Foodgrain output has risen from 557.46 lakh metric tonnes in 2016-17 to 737.40 lakh metric tonnes in 2024-25, marking an increase of nearly 32 percent. Oilseed production has witnessed an even sharper surge, recording an increase of about 193 percent over the same period—driven not merely by expanded acreage but by better seeds, improved techniques, and targeted government support. Looking ahead, the state has set ambitious targets of 753.55 lakh metric tonnes of foodgrains and 48.18 lakh metric tonnes of oilseeds for 2026-27—signalling sustained momentum. Efforts towards self-reliance in pulses have been reinforced through the "Mission for Atmanirbharta in Pulses" (2025-31), aimed at reducing import dependence. Large-scale distribution of seed mini-kits—3.97 lakh for pulses, 6.20 lakh for oilseeds, and 1.98 lakh for millets in 2025-26—has further lowered input costs while enhancing output potential.



"We have successfully increased Uttar Pradesh's agricultural growth rate from 8 percent to 18 percent. The state's greatest potential lies in agriculture and allied sectors."

Yogi Adityanath
Chief Minister, Uttar Pradesh



Improved irrigation

The most defining dimension of this transformation lies in irrigation. Through canal rejuvenation, new projects, and modernised tubewells, irrigation capacity has expanded significantly. Today, approximately 105 lakh hectares (47 lakh in the Kharif season and 58 lakh in Rabi) are under irrigation, the highest in the country. Completion of 1,309 irrigation projects has created an additional 52.13 lakh hectares of irrigation potential, benefiting over 241 lakh farmers. With 76,527 kilometres of canals, 71 dams, and over 36,000 government tubewells operational, the state's water infrastructure has been substantially strengthened. Flood control efforts have also been scaled up, with 1,950 projects safeguarding 34.2 lakh hectares of land and providing relief to millions. Upcoming projects such as the Mid-Ganga Stage-II, Kanhar, and the Ken-Betwa link are poised to further fortify irrigation capacity in the years ahead.

Sugarcane and stability: powering the rural economy

Sugarcane continues to anchor the state's agrarian economy, and the sector has seen notable expansion. The area under cultivation has increased from 20.54 lakh hectares in 2016-17 to 28.61 lakh hectares in 2025-26, while productivity has improved from 72 to 83.25 tonnes per hectare. With 120 operational sugar mills and an enhanced crushing capacity of 8.48 lakh tonnes per day, the sector supports nearly one million jobs, directly and indirectly. Uttar Pradesh ranks first in both sugarcane and sugar production, contributing 57 percent of the country's total sugarcane output. The rise of ethanol production has added a new layer of stability. From 42 crore litres in 2017 to 187.80 crore litres in 2025-26, ethanol output has expanded significantly ensuring timely payments to farmers while creating additional revenue streams for mills.

Responsive governance: support during crisis

Recognising the vulnerability of agriculture to climatic disruptions, the government has adopted responsive measures during crises. Following unseasonal rains that affected wheat crops, procurement norms were relaxed allowing higher tolerance for lustre loss and broken grains. This ensured that farmers were not forced into distress sales at lower prices. At procurement centres, efforts were made to ensure basic amenities such as drinking water, fans, and shelter reflecting a focus not only on policy but also on the lived experience of farmers. Simultaneously, the promotion of the e-mandi system has enhanced transparency and efficiency. Over 1.71 lakh e-licences have been issued, and more than 6.42 crore online transaction slips generated reducing intermediaries and enabling farmers to secure better prices. Facilities such as canteens and rest houses named after Mata Shabari have further improved market accessibility and comfort.

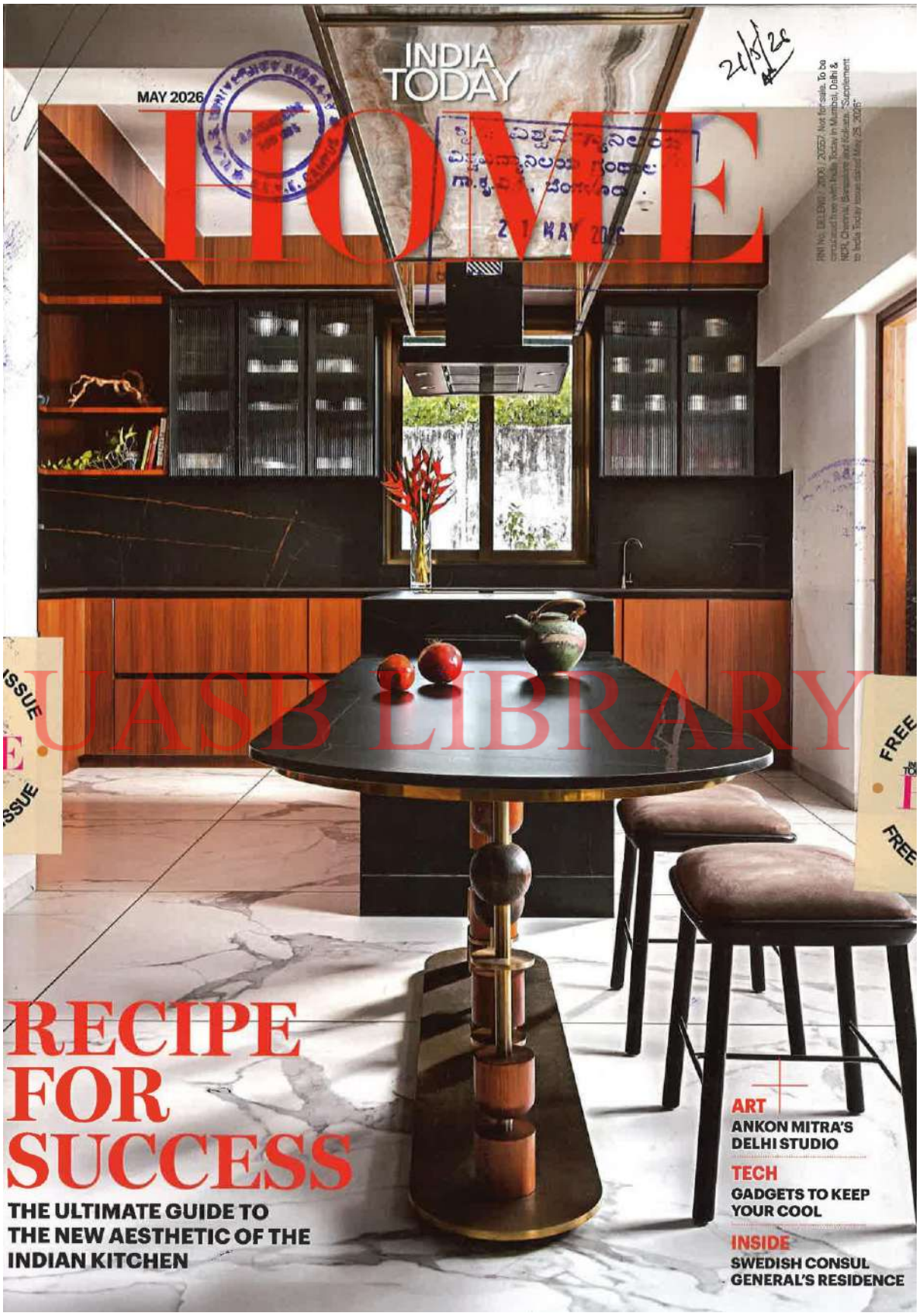


Rising dairy sector

The dairy sector in Uttar Pradesh has emerged as a powerful pillar of rural prosperity, witnessing rapid and remarkable growth. Milk production has increased by nearly 40 percent from 277 lakh metric tonnes in 2016-17 to 388 lakh metric tonnes in 2024-25. Today, the state contributes around 16 percent to the country's total milk production, reflecting both scale and sustained progress. This growth signals a significant shift: farmers are no longer dependent solely on crop cultivation but are increasingly embracing dairy as a stable and supplementary source of income. Notably, one of the defining features of this agricultural transformation is the rising participation of women. Through self-help groups, lakhs of women are actively engaged in dairy, processing, and marketing activities. Initiatives such as providing free space to women in sugarcane committees have created new platforms for participation. Women are now running Prerna canteens and selling their products, thereby expanding their income streams and strengthening their financial independence. Women-led groups are collecting millions of litres of milk daily and have generated business worth thousands of crores adding fresh momentum to the rural economy. At the national level, Uttar Pradesh has also received recognition for its outstanding performance in agriculture. The state has been awarded the Krishi Karman Award along with incentive grants for achieving the highest production of foodgrains and oilseeds. This is not merely an award but a testament to the state's evolving agricultural identity.

Taken together, the transformation is clear: the farmer in Uttar Pradesh is no longer just a cultivator but is steadily evolving into an entrepreneur market-aware, technology-driven, and capable of generating diversified income. Under the leadership of Chief Minister Yogi Adityanath, agricultural policies have steered farming towards a future that balances productivity with profitability, and growth with stability. As a result, the farmer in Uttar Pradesh today appears more self-reliant, resilient, and resourceful than ever before.

UASB LIBRARY



UASB LIBRARY

BLUEPRINT FOR BETTER TASTE

Step inside the high-performance cooking zones to learn why visibility, precision and zero-clutter are the secret ingredients to great food

By RIDHI KALE

Photographs by ARUN KUMAR

UASB LIBRARY





ALL ABOUT EFFICIENCY

Chef Radhika Khandelwal doesn't just run kitchens; she engineers ecosystems. As the force behind Trouble Trouble, Kona and Three Little Figs, Khandelwal balances a high-profile roster—ranging from private jets and embassies to brands like Spotify and Huda Beauty—with a grounded, producer-first philosophy. For her, the ultimate kitchen design is a marriage of industrial efficiency and raw seasonal transparency.

OPEN SHELVES AND ISLAND VIBES

Khandelwal champions a domestic layout that prioritises visibility. Her ideal space swaps bulky cabinets for open shelving. "I like to see what I can grab at all times," she says. To elevate a home kitchen, she suggests, hanging pan racks to avoid stacking to maintain the longevity of your cookware; dedicated spice zones to keep your aromatics organised but accessible; and island cooking, shifting the stove to a central island turns cooking into a shared, social activity rather than a solitary chore.

THE SHOWSTOPPER

The crown jewel of her redesigned space is the Churrascaria, a custom-built Brazilian grill designed alongside Anirudh Singhal of SpeedX. Unique to the Delhi culinary scene, this four-level grill is a masterclass in efficiency. The vertical heat management allows for simultaneous techniques and styles of cooking.

Khandelwal remains proudly cuisine agnostic, focusing on decade-long ties with local farmers rather than culinary labels. "What drives food is seasonality," she explains. For her, the chef is merely the final link between exceptional produce and the guest, a role she considers a privilege.



"I AM DRIVEN BY SEASONALITY AND THE PRIVILEGE OF LINKING SMALL FARMERS TO THE CONSUMER. MY SPACE IS BUILT FOR THAT CONNECTION, CENTRED AROUND AN OPEN ISLAND."

— CHEF RADHIKA KHANDELWAL

THE ALCHEMY OF SLOW COOKING

For **Chef Nitin Mathur,** the Executive Chef at Taj Palace, New Delhi, a kitchen is more than a workspace; it is a meticulously choreographed stage. Steering the culinary narrative at Loya, the hotel's flagship North Indian destination, Mathur brings 32 years of Taj legacy to the beautifully laid out table.

ANATOMY OF A CRAFT KITCHEN

We found that the kitchen at Loya is a blend of high-tech efficiency and primordial heat, designed with distinct zones that cater to specific culinary disciplines. It features a dedicated curry section and a high energy live kitchen where the drama unfolds in full view of the diners. "We have a live kitchen, which denotes sigri, tandoor, a tawa and the pots where slow cooking happens, which is visible from the restaurant," shares Mathur.

BOTTOM'S UP

When discussing essential equipment, Mathur bypasses flashy modern gadgets in favour of the humble heavy-bottomed pan. He explains that the quality of the brass or metal vessel matters most because a thick base acts as a natural heat regulator. "The heavier the bottom of the pan the more evenly and slowly it heats, instead of buring the food," he explains, adding that the, "Quality of the pan and the pot what you are cooking matters the most."

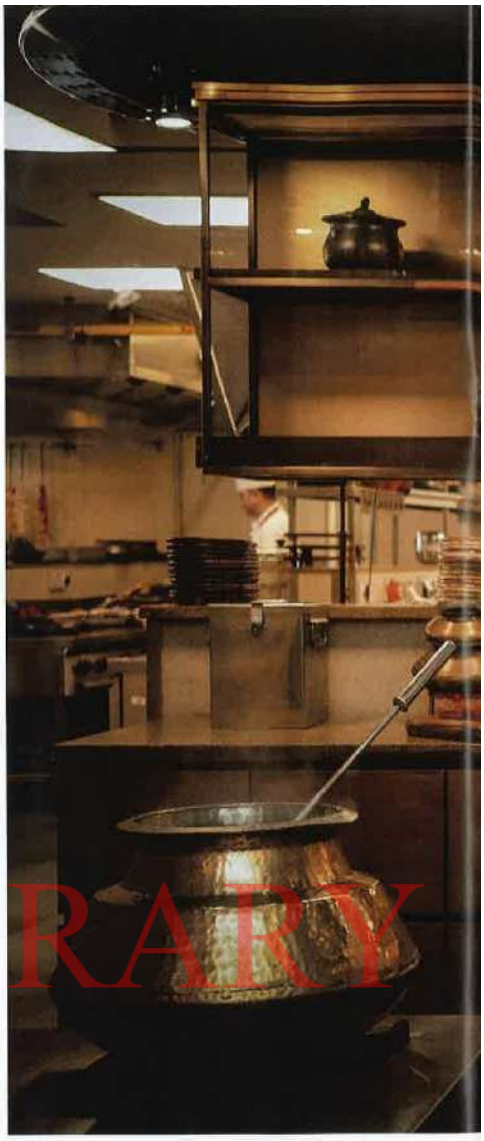
UASB LIBRARY

GEOMETRY OF A DREAM KITCHEN

For the professional and the home enthusiast alike, Mathur's vision of a dream kitchen centres on ergonomics and environmental comfort. He envisions a space where movement is minimised and everything is within arm's reach. "Moreover, modern kitchens have shifted away from being stuffy," he says, highlighting the importance of superior exhaust and HVAC systems.

Mathur's final advice for home cooks is to look past the overwhelming number of internet recipes and focus on the why behind the techniques. He points out that understanding the specific role of an ingredient is what truly defines a dish. "If you understand the dishes, it is easier to go because the recipe will always say sauté the onions, but you need to know how much."

" TO UNDERSTAND THE FOOD, YOU NEED TO UNDERSTAND THE RECIPE, AS WELL AS THE REGIONAL SPECIALTIES, BY EATING WITH THAT REGION'S PEOPLE. SOMETIMES RECIPES AREN'T ENOUGH." **— CHEF NITIN MATHUR**







UASB LIBRARY







UASB LIBRARY

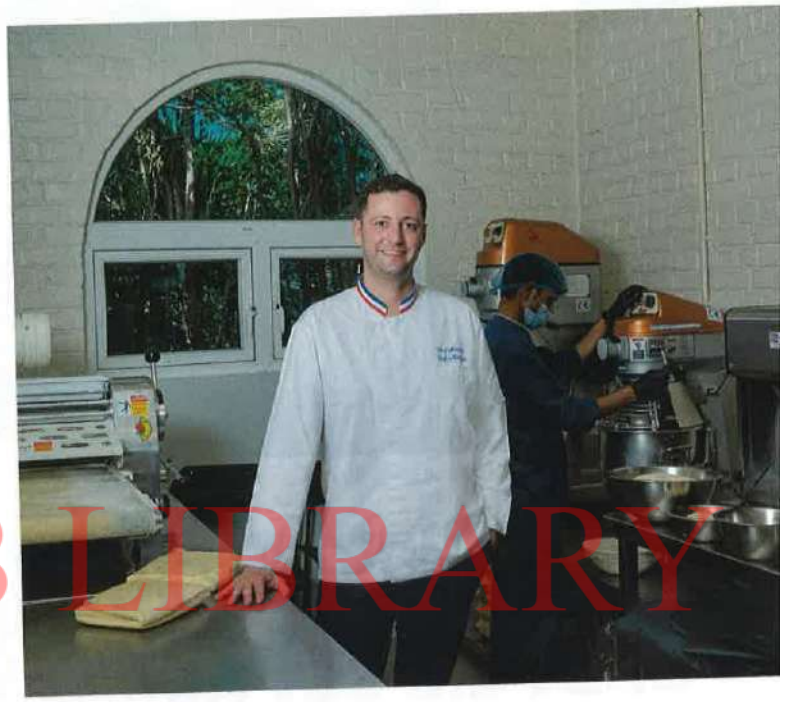
FINE ART OF FINESSE

For **Maxime Montay,** Executive Chef at Monique, the kitchen is a precision-tuned laboratory where engineering meets artistry. With a background as a Food Process Engineer, Montay brings a clinical discipline to his French bakeries across Delhi NCR. At Monique, the philosophy is simple, a kitchen must be spotless to be soulful. "I believe it's important to keep your main work areas very tidy and clean as it makes one more efficient and it also opens your creativity somehow," he says. By merging rigorous French technique with a minimalist aesthetic, he ensures finesse is baked into the very layout.

ENGINEERING THE FLOW

Montay's design DNA is rooted in a clean freak approach to organisation, viewing a well-ordered workspace as the primary fuel for innovation. He prioritises high ceilings and natural light. "It's a choice one makes because keeping a space for a window is that much space less for a storage rack," he explains. In fact, he utilises Vastu principles as a practical tool for functional design. He creates equilibrium by separating fire elements like ovens from water stations like sinks. By placing heavy storage in the south west and keeping north east walls light, he ensures a natural flow. "I also avoid black or dark tones in the kitchen which gives that feeling of an enclosed space and prefer beige or white," he notes.





UASB LIBRARY

TECH THESE OUT

While the soul of his bakery is a massive, 10-tray oven (the best corner for its warmth and fragrance), Montay's engineer heart beats for high-tech gadgets. He is currently experimenting with a Martello Spinner, an electric turntable for avant-garde piping.

Montay's final advice for any kitchen is to prioritise accuracy and visibility over clutter. He advocates for a kitchen built on cleanliness and the total elimination of hidden storage. "Accuracy, quality and consistency are key, everything else is just noise," says the chef.

"I TAKE A LOT OF CARE AND ATTENTION TO THE INGREDIENT'S QUALITY, THEIR SOURCING, THE FRESHNESS OF THE PREPARATIONS AND THE CLEAN PLATING, SO THAT AT THE END, OUR GUESTS RECEIVE AN EXPERIENCE OF FRENCH FINESSE AND FLAVOUR DRIVEN PLATES."

— CHEF MAXIME MONTAY



UASB LIBRARY

THE SCENT OF THE SEASON

With clean, coastal and citrus-forward notes leading the way, fragrance is becoming an essential element of contemporary home styling

By SHELLY ANAND



FOLLOW THE SMELL
(clockwise from left) Reed diffuser from SEVA Home; Eden perfume room spray from Decoaura; Zeph perfume room spray also from Decoaura

UASD LIBRARY

Picture this, golden light filtering through sheer linen, a quiet breeze and a home with zing of lemon, the coolness of mint or the soft comfort of jasmine in bloom. "Summer afternoon to me have always been the two most beautiful words in the English language," wrote Henry James, American-British author. It is a sentiment that resonates deeply as we retreat indoors to escape the sweltering heat.

As Indian homes become design-conscious and wellness-led, fragrance is emerging as a defining part of summer living. No longer just a finishing touch, scent is now an integral part of how we design, experience and emotionally connect with our spaces. This season, in particular, is seeing a shift towards 'quiet luxury' where fragrances are subtle, breathable and deeply intentional.

From Cosy to Crisp

The transition from winter to summer interiors is not just visual, it's olfactory. Heavy notes such as oud, amber and vanilla, which feel comforting in colder months, can quickly become overpowering in heat. "During summer, people tend to choose light, fresh and airy scents that help their homes feel cooler and more inviting," says Rajat Jain, co-founder and olfactory expert, Kimirica, a lifestyle brand rooted in thoughtful self-care. "The idea is to create a space that feels effortlessly welcoming rather than intensely scented," he says.

Lighter compositions such as citrus, green tea, marine accords and soft florals are now the go-to for homes that need to breathe. At the heart of this year's fragrance trends is a balance between freshness and grounding. "Summer 2026 is centred around clean minimalism with a sensory twist," notes Divyata Patil, founder of Decoaura, a toxin-free home fragrance brand.

Citrus scents such as mandarin and bergamot, aquatic accords and green notes such as tea and fig leaf are key, points out Patil. These are often layered with softer bases such as vetiver or musk, ensuring the scent doesn't evaporate too quickly in the heat. The result? Fragrances that feel like a coastal escape, light, sunlit and luxurious.

Global meets Indigenous

Indian consumers are increasingly embracing a hybrid fragrance identity that blends global trends with traditional notes. "There is a convergence of both. Vetiver, mogra and kewra are being



UASB LIBRARY